

**UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA VEDE O ZDRAVJU**

**DIPLOMSKA NALOGA**

**MARIO MURGIĆ**

**Izola, 2016**



**UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA VEDE O ZDRAVJU**

**GLASBENA TERAPIJA KOT INTERVENCIJA  
ZDRAVSTVENE NEGE  
MUSIC THERAPY AS A NURSING INTERVENTION**

Študent: MARIO MURGIĆ

Mentor: mag. MIRKO PROSEN, viš. pred.

Študijski program: študijski program 1. stopnje Zdravstvena nega

**Izola, 2016**



## **IZJAVA O AVTORSTVU**

Spodaj podpisan Mario Murgić izjavljam, da je predložena diplomska naloga izključno rezultat mojega dela:

- poskrbel sem, da so dela in mnenja drugih avtorjev, ki jih uporabljam v predloženi nalogi, navedena oziroma citirana v skladu s pravili UP Fakultete za vede o zdravju;
- zavedam se, da je plagiatorstvo po Zakonu o avtorskih in sorodnih pravicah Ur. l. RS, št. 16/2007 (v nadaljevanju ZASP) kaznivo.

Mario Murgić



## KLJUČNE INFORMACIJE O DELU

<b>Naslov</b>	Glasbena terapija kot intervencija zdravstvene nege
<b>Tip dela</b>	Diplomska naloga
<b>Avtor</b>	MURGIČ, Mario
<b>Sekundarni avtorji</b>	mag. Mirko Prosen, viš. pred
<b>Institucija</b>	Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju
<b>Naslov inst.</b>	Polje 42, 6310 Izola
<b>Leto</b>	2016
<b>Strani</b>	V, 56 str., 9 sl., 43 vir
<b>Ključne besede</b>	Terapija, glasba, zdravstvena nega, intervencija, modeli
<b>UDK</b>	616-083:78
<b>Jezik besedila</b>	slv
<b>Jezik povzetkov</b>	slv/eng
<b>Izvleček</b>	<p>Namen diplomske naloge je predstaviti in proučiti strokovno in znanstveno literaturo, ki povezuje glasbo, zdravstveno nego in glasbeno terapijo v zdravstveni negi. Cilj diplomske naloge je tako s pomočjo pregleda tuje in domače literature ugotoviti uporabnost glasbene terapije, njene vplive na zdravje, odzive pacientov ter indikacije uporabe tovrstne terapije. Odgovoriti želimo na štiri raziskovalna vprašanja: Kako in na kakšen način je mogoče uporabiti glasbeno terapijo kot intervencijo zdravstvene nege?, Katera zdravstvena stanja pacientov so pokazala pozitivne učinke glasbene terapije (indikacije)?, Kakšni so vplivi delovanja glasbene terapije na počutje pacientov? in Kateri so tisti načini, preko katerih medicinske sestre lahko vključujejo glasbeno terapijo v proces zdravstvene nege?. Opisanih je šest načel glasbenega poslušanja, ki jih lahko medicinska sestra vključuje v zdravstveno nego. Ta načela so: načelo namena, načelo avtentične prisotnosti, načelo celote, načelo izbire, načelo vzdrževanja ter načelo priprave. Ugotovitve kažejo, da glasbena terapija pozitivno vpliva na številna zdravstvena stanja, kot so duševne bolezni, motnje v telesnem razvoju, kardiovaskularne bolezni, rakave bolezni itd., saj pacientom omogoča sprostitve ter udobje v težkih časih njihove bolezni. Pomembno vpliva na njihovo razpoloženje in obnašanje.</p>

## KEY WORDS DOCUMENTATION

<b>Title</b>	Music therapy as a nursing intervention
<b>Type</b>	Graduation Thesis (University studies)
<b>Author</b>	MURGIČ, Mario
<b>Secondary authors</b>	mag. Mirko Prosen, viš. pred.
<b>Institution</b>	University of Primorska, Faculty of Health Sciences
<b>Address</b>	Polje 42, 6310 Izola
<b>Year</b>	2016
<b>Pages</b>	V, 56 p., 9 fig., 43 ref.
<b>Keywords</b>	therapy, music, nursing care, intervention, models
<b>UDC</b>	616-083:78
<b>Language</b>	slv
<b>Abstract language</b>	slv/eng

**Abstract** The purpose of the thesis was to present and examine the technical and scientific literature that links music, nursing and music therapy in nursing. The aim of this study was to review both domestic and foreign literature and examine the usefulness of music therapy, its effects on health, patient's responses and indications of the use of such therapies. We have set ourselves four main research questions: *How and in what manner it is possible to use music therapy as a nursing intervention*, *Which diseases that patients have showed the positive effects of music therapy (indications)?*, *What are the effects of music therapy on patients' well-being?* and *Which are the ways where nurses can include music therapy in the nursing process?*. We described the six principles of music listening, which nurses can use in health care. These principles are: the principle of purpose, the principle of authentic presence, the principle of wholeness, principle of preference and the principle of situating the client. We learned that music therapy has a positive effect on a multitude of medical diagnoses such as mental illness, physical disabilities, cardiovascular diseases, cancer, etc. We also described how music therapy affects them. We have found that music therapy enables relaxation and comfort in difficult times of their illness. It also improves their mood and behavior.



## KAZALO VSEBINE

KLJUČNE INFORMACIJE O DELU.....	I
KEY WORDS DOCUMENTATION.....	II
KAZALO VSEBINE.....	III
KAZALO SLIK.....	V
SEZNAM KRATIC.....	VI
1 UVOD.....	1
2 NAMEN IN RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	3
3 METODE DELA IN MATERIALI.....	4
4 REZULTATI.....	5
4.1 Zgodovina glasbene terapije.....	5
4.1.1 Glasba v antiki.....	5
4.1.2 Glasba v antični Grčiji.....	6
4.1.3 Zgodnja krščanska doba.....	6
4.1.4 Obdobje renesanse.....	6
4.1.5 Dvajseto stoletje.....	7
4.2 Glasbena terapija skozi vidike različnih avtorjev.....	7
4.2.1 Definicije glasbene terapije.....	8
4.3 Uporaba glasbene terapije kot intervencije v zdravstveni negi.....	9
4.4 Učinek glasbene terapije na različna zdravstvena stanja.....	9
4.4.1 Glasbena terapija pri psihiatričnih bolnikih.....	10
4.4.2 Avtizem in glasbena terapija.....	11
4.4.3 Glasbena terapija pri fizično in razvojno oviranih pacientih.....	11
4.4.3.1 Področja potreb in potencialen razvoj.....	12
4.4.3.2 Glasba kot medij za komunikacijo.....	13
4.4.4 Glasbena terapija pri pediatričnih pacientih.....	15
4.4.5 Glasba in onkološki bolniki.....	17
4.4.6 Glasbena terapija in zasvojenost s prepovedanimi substancami.....	18
4.4.7 Vpliv glasbe na osebe z demenco.....	19
4.4.8 Učinki na bolnike, ki so utrpeli možgansko kap.....	20
4.4.9 Učinek glasbe na dihanje in krvni tlak.....	20
4.4.10 Glasba in njeni učinki na bolečino.....	20
4.4.11 Nosečnost in glasba.....	20
4.5 Vpliv glasbene terapije na počutje pacientov.....	211
4.6 Načini vključevanja glasbene terapije v proces zdravstvene nege.....	222
4.6.1 Načelo namena.....	244
4.6.2 Načelo avtentične prisotnosti.....	24
4.6.3 Načelo celote.....	25
4.6.4 Načelo izbire.....	25
4.6.5 Načelo vzdrževanja.....	26
4.6.6 Načelo priprave pacienta.....	27
4.7 Glasbena terapija v Sloveniji.....	27
4.8 Modeli glasbene terapije.....	28

4.8.1	Vodeni posnetki in glasba - Model GIM H. Bonny.....	28
4.8.2	Vedenjska glasbena terapija.....	30
4.8.3	Nevrološka glasbena terapija.....	32
4.8.4	Improvizacijska glasbena terapija.....	32
4.8.5	Kreativna glasbena terapija - N. Robbinsov model.....	33
4.8.6	Analitična glasbena terapija - model M. Priestley.....	35
5	RAZPRAVA .....	366
6	ZAKLJUČEK .....	388
7	VIRI.....	399
	POVZETEK.....	43
	SUMMARY.....	44
	ZAHVALA.....	45

## KAZALO SLIK

Slika 1: David igra kralju Saulu .....	5
Slika 2: Glasba v antični Grčiji.....	6
Slika 3: Psihiatrični bolniki med glasbeno terapijo .....	11
Slika 4: Glasbena terapija pri otrocih .....	16
Slika 5: Glasbena terapija pri pacientki z rakom .....	17
Slika 6: Glasbena terapija pri starejših .....	19
Slika 7: Zdravstveni tehnik igra na kitaro.....	22
Slika 8: Otrok med glasbeno terapijo .....	28
Slika 9: Otroci med improvizacijo.....	33

## **SEZNAM KRATIC**

CD Zgoščanka

EEG Elektroencefalogram

GIM Guided imagery and music, vodene podobe in glasba

## 1 UVOD

Ko se vprašamo, kaj je glasba, zelo težko najdemo ustrezno definicijo, ki bi vključevala vse njene razsežnosti. Splošno lahko rečemo, da je glasba umetnost, ki je dandanes dostopna skoraj vsakomur. Lahko jo izvajamo sami, lahko jo poslušamo v udobju svojega doma ali pa na koncertih ter festivalih. V današnjih časih smo ji izpostavljeni skoraj na vsakem koraku. Povezujemo jo z našimi najglobljimi čustvi, duhovnostjo in intimo. V številnih kulturah lahko zasledimo veliko mitov in legend o zdravilni moči glasbe, saj glasbo kot terapevtsko orodje poznamo že od antike (Blunt in Stige, 2014).

Njen vpliv na posameznika je raznolik, saj deluje pomirjevalno, agresivnost se preobrazi v delovanje, poveča se zanimanje za delo, spodbudijo se obrambne sposobnosti, razvija se osebnost, skratka, glasba deluje na posameznika pozitivno, saj vpliva na socialni in emocionalni razvoj. Uporabljamo jo tudi pri tehnikah za hitrejše razumevanje in spomin, v bistvu povsod, kjer družba vpliva na posameznika (Pepelnjak, 2014).

Glasbeno terapijo lahko definiramo kot uporabo glasbe za zdravljenje pacientov vseh starostnih skupin, ki imajo težave duševnega, telesnega ali emocionalnega značaja. Zaradi pozitivnih vplivov, ki jih ima na telo, jo uporabljamo v sklopu programov za obvladovanje stresa (Steinhardt, n. d.).

*»Zdravstvena nega obsega samostojno, soodvisno in sodelujočo obravnavo in sodelovanje posameznikov vseh starosti, družin, skupin in skupnosti, bolnih in zdravih v vseh okoljih. Zdravstvena nega vključuje promocijo zdravja, preprečevanje bolezni ter skrb za bolne, invalidne in umirajoče ljudi. Glavne naloge zdravstvene nege so tudi zagovorništvo, promoviranje varnega okolja, raziskovanje, sodelovanje pri oblikovanju zdravstvene politike ter managementa zdravstvenih sistemov in izobraževanje«* (International Council of Nurses, 2014). V definiciji zdravstvene nege je zaslediti tudi promoviranje varnega okolja v bolnišnici med zdravljenjem, kar bi lahko pomenilo tudi to, da se v zdravljenje vključi glasbo in glasbeno terapijo. Obenem pa gre tudi za intervencijo zdravstvene nege, ki lahko ugotovljene težave pacienta omili ali prepreči njihovo poslabšanje, kar dokazujejo številne raziskave (Hajdinjak in Meglič, 2012).

Za zdravstvene delavce, ki navadno niso strokovnjaki na tem področju, ostaja glasba na manj formalni ravni, zato raje govorimo le o njenem poslušanju, kot o izvajanju glasbene terapije. To je predvsem posledica pomanjkanja osebja, prenatrpanosti urnika ter dajanja prioritete le negovalno-tehničnim postopkom dela. Phaneuf (2014) navaja, da ugotovitve kažejo, da bi zdravstveni delavci v svoj delovni čas vključili ne le teoretična znanja, pridobljena tekom šolanja, ampak tudi druge spretnosti, ki pacientom vlivajo upanje ter omogočajo ugodje, vendar so te sposobnosti tekom rutinskega dela zanemarjene.

Izvajanje glasbene terapije lahko poteka na individualni ali skupinski ravni. Zajema paciente z raznolikimi boleznimi, kot so pacienti z rakom, umirajoči, pacienti z duševnimi motnjami, pacienti s kronično bolečino ipd. Pri slednjih izvajanje glasbene terapije deluje pomirjujoče, saj zmanjšuje anksioznost, ki jo bolečina le potencira. Uporabna je tudi pri zdravljenju pooperativne bolečine, saj je ugotovljeno, da ima podoben učinek kot

pomirjevalno sredstvo. Njene učinke se s pridom izkorišča tudi med nosečnostjo in porodom, saj zmanjšuje napetost in posledično prispeva k bolj mirnemu in sproščenemu porodu (Phaneuf, 2014).

Glede na pacientovo starost, želje ter njegovo zdravstveno stanje moramo skrbno izbrati vrsto glasbe. Za izvajanje glasbene terapije moramo imeti jasno zastavljene cilje, se o njih pogovoriti s pacientom ter mu predstaviti postopek (Phaneuf, 2014).

Glasbena terapija se od drugih terapij razlikuje v tem, da je temeljno terapevtsko sredstvo. Pomemben poudarek in razlika od drugih terapij je glasbeno doživetje. Glasbeni terapevt, ki je po večini zdravstveni delavec, pacienta vpelje v glasbeno terapijo s pomočjo improvizacije, poustvarjanja, skladanja in poslušanja glasbe (Kuzma, 2014).

Glasbena terapija se vedno bolj uveljavlja tudi pri nas. Vsakodnevno se večja število posameznikov, ki bi radi spoznali glasbeno terapijo bolj podrobno (Inštitut Knoll, 2014). Med temi bi morale biti tudi medicinske sestre, vendar obstoječi učni načrti ne vsebujejo tovrstnih metod in tovrstno zasnovanih intervencij zdravstvene nege v klinični praksi.

## **2 NAMEN IN RAZISKOVALNA VPRAŠANJA**

Namen diplomske naloge je proučiti strokovno in znanstveno literaturo, ki povezuje glasbo, zdravstveno nego ter glasbeno terapijo v zdravstveni negi. Cilj diplomske naloge je tako s pomočjo pregleda tuje in domače literature ugotoviti uporabnost glasbene terapije, njene vplive na zdravje, odzive pacientov ter indikacije uporabe tovrstne terapije.

V skladu z zastavljenimi cilji želimo odgovoriti na štiri raziskovalna vprašanja:

RV 1: Kako in na kakšen način je mogoče uporabiti glasbeno terapijo kot intervencijo zdravstvene nege?

RV 2: Katera zdravstvena stanja pacientov so pokazala pozitivne učinke glasbene terapije (indikacije)?

RV 3: Kakšni so vplivi delovanja glasbene terapije na počutje pacientov?

RV 4: Kateri so tisti načini, preko katerih medicinske sestre lahko vključujejo glasbeno terapijo v proces zdravstvene nege?

### **3 METODE DELA IN MATERIALI**

Pri izdelavi diplomske naloge smo uporabili opisno metodo dela, ki temelji na pregledu literature. Z opisno metodo so preko deskripcije, kategorizacije in kompilacije podani zaključki in temeljne ugotovitve raziskovanega področja.

Pregled literature je temeljil na postavitvi določenih kriterijev: jezikovni (slovenski in angleški jezik), časovni (predvideno upoštevanje virov, ki niso starejši od desetih let) ter seveda vsebinski (omejitev glasbene terapije na področje zdravstva in zdravstvene nege). Pri tem so bile uporabljene v slovenskem in angleškem jeziku naslednje ključne besede: terapija, zdravstvena nega, glasba in intervencija. Iskanje literature je potekalo v času od septembra 2015 do januarja 2016 preko baze Cobiss in baz podatkov, ki jih omogoča UP Fakulteta za vede o zdravju.

Med omejitvami pregleda literature velja izpostaviti, da ne gre za sistematični ali integrativni pregled literature, pri čemer so bili izbrani tisti viri, ki so bili raziskovalcu najbolj dosegljivi, zato obstaja tveganje, da so iz analize izpadli morebitno relevantni viri.



## 4 REZULTATI

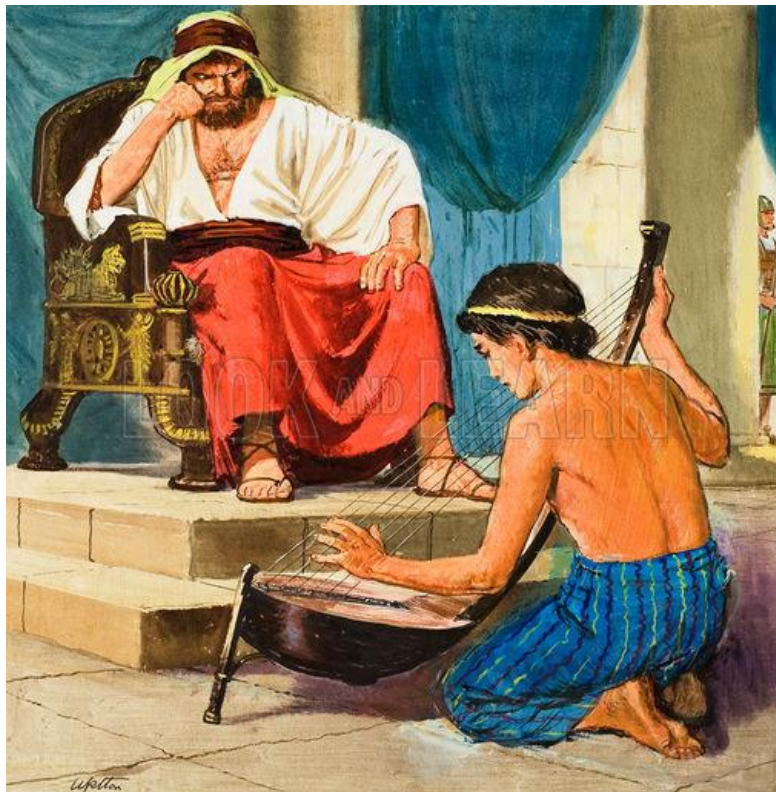
### 4.1 Zgodovina glasbene terapije

Človek je že od nekdaj imel potrebo po komuniciranju z zunanjim svetom. Da bi to potrebo uresničil, je ustvaril glasbo tako, da je posnemal zvoke iz zunanjega sveta in iz notranjosti telesa. V vseh vidikih življenja je glasba igrala pomembno vlogo – pri igri, delu in zdravljenju. Že od začetka človeštva je bila glasba uporabljena kot sredstvo komunikacije in zdravljenja, kar nam pove, da je glasba globoko zakoreninjena veda. Vloga glasbe se je skozi stoletja spreminjala vse do današnjega dne (Caroll, 2011).

#### 4.1.1 Glasba v antiki

Šamani so v antiki uporabljali glasbo v magično-verskih obredih za izganjanje zlih duhov iz telesa bolne osebe. Bolnik je tako skozi glasbo dosegel stanje transa in ekstaze, kar naj bi mu omogočilo očiščenje in celjenje (Caroll, 2011).

V stari zavezi je znana zgodba o mlademu Davidu, ki je igral na liro za kralja Saula, ki ga je mučil zlobni duh (Slika 1). Da bi kralja rešil bolezni, Davida ni skrbelo komuniciranje z bogovi ali duhovi. Ker je David za kralja Saula igral glasbo na pozoren in sočuten način, ga danes pogosto štejejo kot prvega glasbenega terapevta (Caroll, 2011).



Slika 1: David igra kralju Saulu (Look and learn, 2011)

#### **4.1.2 Glasba v antični Grčiji**

Da bi vzbudili posebna čustva, gradili značaj in ponovno vzpostavili ravnovesje med telesom in duhom, so grški duhovniki uporabljali glasbo. V Grčiji kot tudi v starodavnih kulturah Kitajske, Egipta in Indije, obstaja prepričanje, da ima glasba temeljno moč, da dviga ali poslabša in tako poveča ali pokvari celotne organizacije (Slika 2). Eden najvplivnejših svetovnih filozofov – Platon, je dejal, da glasba krepi karakter. Ko se načini glasbe spremenijo, se z njimi spremenijo temeljni zakoni države. Dejal je tudi, da je glasba zdravilo za dušo in človekova osnovna pravica. Skozi glasbo se duša uči harmonije, ritma ter pravice (Caroll, 2011).



Slika 2: Glasba v antični Grčiji (Ancient Olympics, 2012)

#### **4.1.3 Zgodnja krščanska doba**

Za zagotavljanje duhovnih izkušenj, ki so presegle občutke bolečine in so dajale upanje, so duhovniki uporabljali glasbo v posameznih himnah. Duhovniki so bolnim peli hvalnice, da bi zmanjšali njihovo trpljenje. Pri tem so jim pomagali tudi poznavalci himen (Caroll, 2011).

#### **4.1.4 Obdobje renesanse**

Glasba se je takrat uporabljala za doseganje zelenih čustvenih in fizioloških sprememb. Verjeli so, da glasba lahko povrne harmonijo telesnih sokov, kar so pripisovali njenemu vplivu na živčni sistem. Opazovali so tudi efekt glasbenih intervalov na čustveno stanje. Veliki intervali ustvarjajo in spodbujajo napetost, medtem ko padajoči intervali umirjajo in spodbujajo koncentracijo, kar je opisal Rene Descartes (Caroll, 2011).

#### **4.1.5 Dvajseto stoletje**

Zaradi hitre urbanizacije se je povečala potreba po psihiatričnih bolnišnicah. Skozi glasbo, ki so jo igrali bolnišnični glasbeniki, so želeli spremeniti psihiatrične bolnišnice v aktivne zdravstvene centre. Večal se je interes za živo in posneto terapevtsko ter rehabilitacijsko vrednost glasbe, predvsem zaradi vrnitve vojnih veteranov, ki so bili prizadeti zaradi grozljivih vojnih izkušenj, in njihovih izjemnih odzivov na glasbo. Večalo se je tudi število publikacij, v katerih so bili predstavljeni primeri glasbenih terapevtov, ki so uporabljali specifične glasbene veščine pri ocenjevanju in zdravljenju pacientov vseh starosti in invalidnosti. V letu 1944 je bila zaradi ustanovitve prvega programa za usposabljanje na Michiganski državni univerzi realizirana potreba po posebej usposobljenih glasbenih terapevtih. V ZDA je bilo leta 1950 ustanovljeno prvo društvo za glasbeno terapijo. Glasbena terapija je postala priznana strokovna zdravstvena disciplina po zaslugi razvoja programov usposabljanja po vsem svetu (Caroll, 2011).

Prva konferenca društva za glasbeno terapijo je potekala decembra leta 1950. Osredotočala se je na vzpostavitev standardov prakse in izobraževanja za glasbene terapevte. Izšla je revija glasbene terapije, ki je postala glavni vir za znanstvene objave ter za raziskave glasbene terapije. Društvo za glasbeno terapijo je leta 1956 ustanovilo prvo poverilnico v glasbeni terapiji: registrirani glasbeni terapevt. Služila je kot zagotovilo delodajalcem, da imajo glasbeni terapevti ustrezne izobraževalne in klinične standarde, ki jih je postavilo društvo za glasbeno terapijo in nacionalno združenje za glasbeno šolo. Ko so se programi, ki poučujejo glasbeno terapijo, širili, se je glasbena terapija razširila tudi na druge skupine ljudi. Programi niso bili več posvečeni le osebam z duševnimi motnjami, ampak tudi ljudem z razvojnimi motnjami ter gibalno in senzorno oviranim osebam (Harris, 2012).

### **4.2 Glasbena terapija skozi vidike različnih avtorjev**

Tekom zadnjih petdeset let se je glasbena terapija uveljavila v obliki različnih strokovnih disciplin v različnih državah. Opredeljevanje glasbene terapije kot poklica ali discipline je odvisno od usmeritve in perspektive določene skupine terapevtov ali različnih kultur (Wigram in sod., 2002).

Ko definiramo glasbeno terapijo, se moramo osredotočiti na funkcijo glasbe kot terapevtski medij, kot tudi na opredelitev za zdravljenje. Definiranje je odvisno tudi od populacije pacientov, s katerimi delajo glasbeni terapevti. Proces ponovne vzpostavitve pacientovih veščin in izboljšanje funkcionalnosti je glavni poudarek dela glasbenega terapevta. Terapevtska praksa ni zmožna zdraviti kroničnih bolezni, zato se definicija glasbene terapije nanaša bolj k doseganju pacientovega potenciala, reševanju fizičnih, čustvenih, psiholoških težav ter k zadovoljevanju potreb znotraj parametrov posameznikove invalidnosti ter bolezni ljudje se vse bolj zanimajo za glasbeno terapijo. Želijo si bolje spoznati samega sebe ter izboljšati svoje zdravje in življenje. V teh primerih se namen zdravljenja spremeni, sam pristop terapevta pa ne. Glede na filozofijo ali pristop terapevta ali skupine terapevtov obstaja veliko različnih definicij glasbene terapije (Wigram in sod., 2002).

#### 4.2.1 Definicije glasbene terapije

Wigram (2000, str. 28) je glasbeno terapijo opredelil kot:

*»Uporaba glasbe v kliničnih, izobraževalnih in socialnih razmerah za zdravljenje strank ali bolnikov z zdravstvenimi, izobraževalnimi, s socialnimi ali psihološkimi potrebami.«*

Leta 1996 je Svetovna glasbena federacija (1996, str. 30) izdala bolj splošno ter vseobsegajočo opredelitev glasbene terapije:

*»Glasbena terapija je uporaba glasbe in/ali glasbenih elementov (zvok, ritem, melodija, harmonija) s strani kvalificiranega glasbenega terapevta, s klientom ali skupino, v procesu, ustvarjenem za omogočanje in spodbujanje komunikacije, odnosov, učenja, mobilizacije, izražanja, samo-organizacije in drugih relevantnih terapevtskih ciljev z namenom, da bi zadovoljili fizične, čustvene, mentalne, socialne in kognitivne potrebe. Glasbena terapija spodbuja razvoj možnosti in/ali rehabilitacijo funkcij posameznika, tako da le-ta lahko doseže boljšo intra- in interpersonalno integracijo in s tem boljšo kvaliteto življenja skozi preventivo, rehabilitacijo ali obravnavo.«*

Profesor Kenneth Bruscia (1998, str. 32) je napisal knjigo o definiranju glasbene terapije, da bi pojasnil različne opredelitve glasbene terapije. Njegov lasten pogled na glasbeno terapijo je sledeč:

*»Glasbena terapija je sistematičen proces intervencij, kjer terapevt pomaga pacientu doseči zdravje s pomočjo glasbe in odnosov, ki se razvijajo skozi njih kot dinamične sile sprememb.«*

Ameriško združenje za glasbeno terapijo je glasbeno terapijo opredelilo v dveh definicijah:

*»Glasbena terapija je klinična in na podlagi dokazov bazirana uporaba glasbenih intervencij za doseganje individualnih ciljev znotraj terapevtskega odnosa s strani licenciranega strokovnjaka, ki je končal odobren program glasbene terapije«* (American Music Therapy Association, n. d.).

V drugi pravi, da je (American Music Therapy Association, n. d.):

*»Glasbena terapija uveljavljena zdravstvena panoga, v kateri se glasba uporablja v terapevtskem odnosu, ki obravnava fizične, čustvene, kognitivne in socialne potrebe posameznika. Po oceni prednosti in potreb vsake stranke, kvalificirani glasbeni terapevt ponudi predpisano zdravljenje, vključno z ustvarjanjem, s petjem ali poslušanjem glasbe. Skozi glasbeno vpletenost v terapevtskem kontekstu se sposobnosti pacientov okrepijo in prenesejo na druga področja njihovega življenja. Glasbena terapija zagotavlja tudi možnosti za komuniciranje, ki so lahko koristne za tiste, ki se težko izražajo z besedami. Raziskave na področju glasbene terapije podpirajo njeno učinkovitost na številnih področjih, kot so: splošna fizična rehabilitacija in lajšanje gibanja, povečevanje motivacije ljudi, da postanejo vključeni v glasbeno terapevtsko obravnavo, zagotavljanje čustvene podpore za paciente, ter njihove družine in zagotavljanje načina za izražanje čustev.«*

Chlan piše (1995, str 33):

*»Glasbena terapija je nadzorovana uporaba glasbe in njenega vpliva na človeško bitje, za pomoč pri psihološki, fiziološki in čustveni povezanosti posameznika med zdravljenjem bolezni ali invalidnosti. Namen glasbene terapije je tudi spodbujanje zdravja ter dobrega počutja pacienta.«*

Pionirka glasbene terapije Juliette Alvin (1975, str. 130) je definirala glasbeno terapijo takole:

*»Nadzorovana uporaba glasbe pri zdravljenju, rehabilitaciji, edukaciji in treningu odraslih in otrok, ki trpijo za fizičnimi, duševnimi ali emocionalnimi motnjami.«*

### **4.3 Uporaba glasbene terapije kot intervencije v zdravstveni negi**

Pomembnost glasbe v zdravstveni negi je poudarjala že Florence Nightingale. Poudarila je, da je nadzorovanje pacientovega okolja odgovornost zdravstvene nege. Le tako lahko zdravljenje poteka nemoteno. Kot del procesa celjenja je poudarila moč glasbe. Priporočila je uporabo zraka ali instrumentalnih skladb, ki so oponašale veter, ker so blagodejno vplivale na paciente. Opazila je tudi nasproten efekt, ki se je pojavil pri glasbilih, ki niso proizvajala kontinuiranega zvoka (Nillson, 2010).

Glasba je zelo učinkovito sredstvo za sprostitev. Danes veliko bolje razumemo njen vpliv na zdravje. O Mozartovi glasbi se celo govori, da ima terapevtski učinek. V zdravstveni negi jo je mogoče uporabiti kot (Phaneuf, 2007):

- preusmerjanje pozornosti ali sprostitev pacientov v splošni ali paliativni oskrbi,
- stimulacija ostarelih,
- preusmerjanje pozornosti otrok,
- terapevtska intervencija pri duševnem zdravju (znana kot glasbena terapija).

Medicinska sestra ni glasbeni terapevt, razen v primeru, da je ustrezno usposobljena, lahko pa pomaga pacientu prebroditi težka obdobja s pomočjo učinkovitih metod glasbene terapije, medtem ko je glasbeni terapevt odsoten. Glasbena terapija, ki se uporablja v praksi zdravstvene nege, se mora ločevati od glasbenega poslušanja, zato ker medicinske sestre niso prisotne, medtem ko pacient posluša glasbo, ter nimajo potrebne glasbeno terapevtske izobrazbe (Phaneuf, 2007).

Potrebno je spodbujati medicinske sestre, da okrepijo svoje znanje o prednostih poslušanja glasbe kot nefarmakološke intervencije. S tem bi del pacientovega okolja postala tudi glasba (Vaajoki in sod., 2011).

### **4.4 Učinek glasbene terapije na različna zdravstvena stanja**

Vprašanje *Zakaj nekoga napotiti na glasbeno terapijo?* še danes bega nekatere strokovnjake. Na govorno terapijo se običajno pošlje nekoga, ki trpi za govorno napako. Za

nekoga, ki trpi za duševnimi motnjami, se lahko predpiše psihoterapija ali pogovorna seansa. Fizioterapija se predpiše ljudem s cerebralno paralizo. Duševno bolnim ljudem se največkrat predpišejo različna zdravila. Zaradi pomanjkanja znanja o tem, kaj glasbena terapija sploh je, ponekod še danes menijo, da se nekoga napoti na glasbeno terapijo zaradi glasbenih lekcij ali občutka sreče. Razumevanje o tem, kako in kdaj napotiti človeka na glasbeno terapijo, se razlikuje od vsakega posameznika, ne glede na to, ali delajo v družbenih, izobraževalnih ali zdravstvenih okoljih. Pomembno je, da se v klinični praksi definira kriterije potreb, pri katerih se glasbena terapija izkaže za učinkovito ter uporabno (Wigram in sod., 2002).

#### **4.4.1 Glasbena terapija pri psihiatričnih bolnikih**

Uporaba glasbene terapije v psihiatričnem zdravljenju je relativno nova disciplina. Njeni začetki segajo v sedemdeseta leta dvajsetega stoletja. Glasba v psihiatriji se je večinoma uporabljala le kot razvedrilna dejavnost v obliki glasbenih skupin, ki so igrale jazz, rock in pop. Poudarek terapije je na odnosu med terapevtom in pacientom ter načinom prisotnosti terapevta v samem odnosu. Pomemben faktor je ustvarjanje okolja skozi glasbo, v katerem se pacient počuti varno in je pripravljen za sodelovanje s terapevtom. Koristi glasbene terapije se kažejo pri bolnikih z nefunkcionalnimi razmerji ter šibkimi osebnostmi. Paciente, ki začnajo glasbeno terapijo, po predhodnem dogovoru z glasbenim terapevtom napoti psihiater. Temu sledi pogovor s pacientom ter z glasbenim terapevtom. Odvisno od pacientove želje ter motivacije se prične poskusno obdobje glasbene terapije s tremi do šestimi seansami. Po končanih seansah se sprejme odločitev, ali je za pacienta bolj primerna kratkoročna ali dolgoročna glasbena terapija (Wigram in sod., 2002).

V psihiatriji je dandanes najbolj razširjena metoda aktivna glasbena terapija, čeprav se tudi integrirana glasbena terapija vse bolj razvija kot sistematična metoda zdravljenja (Slika 3). Za dovezetno glasbeno terapijo je značilno poslušanje skladb ter po končanem poslušanju poročanje o svojih izkušnjah. Prevladujoče tehnike glasbene terapije pri dovezetni glasbeni terapiji so vodeni posnetki in glasba (angl. Guided imagery and music – v nadaljevanju GIM), potekajo pa v spremenjeni obliki pri pacientih z nizko samopodobo. Ko najdemo iskani problem, predvajamo pacientu izbrane skladbe, ta pa nato izrazi svoje izkušnje med poslušanjem. Za GIM terapevte je značilno sočutno spremljanje s potrjevanjem in z raziskovanjem pacientove izkušnje. Med poslušanjem glasbe terapevt piše dnevnik pacientovih izkušenj ter integrira podzavestne slike v pacientovo samoidentiteto (Wigram in sod., 2002).





**Slika 3: Psihiatrični bolniki med glasbeno terapijo (Sgy Quarterly, n. d.)**

Naloge glasbenih terapevtov ne zajemajo le vodenja glasbene terapije. Udeležujejo se tudi strokovnih konferenc, poslovnih sestankov ter sestankov s pacientovim psihiatrom ali z njegovo kontaktno osebo. Njihovo delo vključuje tudi poučevanje svojih kolegov skozi delavnice o glasbeni terapiji ter njeni uporabi. Komunikacija ter dokumentiranje dela je pomemben del glasbenega terapevta. Odvisno od razpoložljivih sredstev lahko glasbeni terapevt deluje kot center in ponuja svoje usluge vsem pacientom v psihiatrični bolnišnici ali pa je zadolžen za določen oddelek ter hkrati ponuja svoje kompetence drugim pacientom v bolnišnici. Deluje kot del zdravstvene ekipe skupaj s psihiatri in psihologi (Wigram in sod., 2002).

#### **4.4.2      Avtizem in glasbena terapija**

Otroci, ki niso sposobni verbalnega izražanja, se težko sporazumevajo in orientirajo v času in prostoru. Glasbena terapija jim to omogoča. Pri zdravljenju duševno prizadetih otrok je glasbena terapija prevzela posebno mesto. V primerjavi z ostalimi otroki imajo ljudje z avtizmom raje glasbene kot vizualne dražljaje. Avtistični otroci pokažejo med obdobjem poslušanja glasbe več motoričnih reakcij ter jo poslušajo dalj časa kot njihovi vrstniki, ki imajo raje vizualne dražljaje (Aldridge, 1993).

#### **4.4.3      Glasbena terapija pri fizično in razvojno omejenih pacientih**

Največkrat se glasbena terapija pri otrocih in odraslih z razvojnimi ovirami zamenjuje z učenjem glasbe. Glasbeni terapevti na splošno oblikujejo neglasbene cilje v zdravljenju te populacije, ne glede na to, ali delujejo v bolnišnicah, šolah, enotah skupnosti ali v zasebni praksi. Komunikacija, senzorne stimulacije ter delo s pacientom se štejejo kot primarni terapevtski cilji v mnogih evropskih državah. Glasba služi kot orodje za vzbujanje izražanj občutkov ter čustev pri ljudeh s fizično in z razvojno motnjo. Obstajajo dobro dokumentirani dokazi v evropski literaturi glasbene terapije, ki kažejo na to, da je le-ta tako primerna kot učinkovita oblika intervencije. Pri ljudeh s fizičnimi in z razvojnimi ovirami

so značilne motnje pri uporabi verbalnega izražanja in motnje potenciala za normalen razvoj, zlasti na komunikacijski ravni. Popolna odsotnost verbalnega izražanja je mnogokrat značilna za bolj prizadete paciente, posledica tega je, da potrebujejo druge medije komuniciranja kot pomoč pri samoizražanju in boljši interakciji z okoljem. Učinkovito orodje za to je glasba, saj je pogosto sama opisana kot jezik (Wigram in sod., 2002).

Osnova za človekov razvoj in delovanje je vzpostavljanje kontakta in komunikacije z drugimi. Ravno znižana raven razvoja jezika, tako verbalnega kot neverbalnega, je značilna za razvojno ovirane osebe. Za vzpostavitev kontakta med osebami je najpomembnejši jezik. Glasbeni terapevt lahko to izboljša z uvedbo temeljnega in sistematičnega dela z jezikom in izražanjem (Wigram in sod., 2002).

Glasba ima moč, da pri posamezniku vzbuja veselje, motivacijo, užitek ter stimulacijo. Tega se glasbeni terapevti, ki delajo z osebami z motnjami v razvoju, zavedajo. Kot najbolj odzivne ter delavne pri glasbeni terapiji so se izkazale osebe z Downovim sindromom. Izkazale so se kot zelo ritmično usposobljene pri držanju tempa. Glasbo se dojema kot zabavna in prijetna, kar ima lahko pozitivne ter negativne učinke na dožemanje glasbene terapije pri zdravljenju. Ko je nekdo napoten na glasbeno terapijo, se vprašamo, zakaj glasbeno terapijo potrebuje. Odgovor se največkrat glasi, da zato, ker je nekomu glasba všeč. To glasbenemu terapevtu ne predstavlja glavnega razloga za terapijo, čeprav je ta odgovor za njega uporaben in spodbuden. Potrebna je podrobna raziskava pacientovih psiholoških, fizičnih ter emocionalnih potreb, da dobimo pravi razlog, zakaj začeti z glasbeno terapijo (Wigram in sod., 2002).

#### **4.4.3.1 Področja potreb in potencialen razvoj fizično in razvojno omejenih pacientov**

Osredotočanje na posebna področja je cilj glasbene terapije. Ta področja so zaznana zavest, fizična ter psihološka stimulacija, čustveno izražanje ter komunikacijske in kognitivne sposobnosti (Wigram in sod., 2002).

- **KOMUNIKACIJSKE SPOSOBNOSTI**

Primarna funkcija glasbene terapije je spodbujanje komunikacije in kontakta z osebami z motnjami v razvoju. V glasbi najdemo prve vzorce komuniciranja. V interakciji z materjo in dojenčkom je čas bistvena sestavina pri razvoju pomembne, predverbalne komunikacije. Glasbeni terapevt uporablja elemente glasbe, da bi ustvaril komunikativen namen. Razvija skupen potek dogodkov, ki imajo smisel in kontekst za terapevta in pacienta (Wigram in sod., 2002).

- **ČUSTVENO IZRAŽANJE**

Glasbo lahko razumemo kot jezik čustev. Žalost, jezo, razočaranje, srečo in veselje predstavljajo zvoki, ki jih proizvajamo s preprostim glasbenim instrumentom. Percepcija mnogih zdravstvenih profesionalcev ter splošne populacije temelji na tem, da je glasbena



terapija le medij, ki se uporablja za osrečevanje ljudi z motnjami v razvoju. Čeprav je tudi to nedvomno ena izmed njenih funkcij, se uporablja predvsem za to, da se iz pacienta izvabi tudi druga potrebna čustva, kot so jeza, žalost in melanholija. Potencial glasbene terapije je tudi v tem, da se pri pacientu izvabi negativne emocije in notranje konflikte, saj veliko število oseb z motnjami v razvoju trpi za duševnimi boleznimi, kot sta tesnoba in depresija. Izražanje pacienta preko glasbe jim omogoča olajšanje mnogih emocionalnih stisk (Wigram in sod., 2002).

- **KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI**

V terapevtskem smislu se lahko glasba uporablja kot sredstvo za spodbujanje pozornosti, koncentracije, organizacijske sposobnosti, spomina ter za reševanje problemov. Uporablja se zato, da bi dosegla razvojne cilje, torej govorimo o bolj funkcionalni uporabi glasbe v glasbeni terapiji. Izboljšave so bile dokazane v mnogih študijah primera, kjer sta bili izboljšani pozornost ter koncentracija, stimulirana sta bila tudi kratkoročni in dolgoročni spomin (Wigram in sod., 2002).

- **SOCIALNO VEDENJE**

Glede na odnos med terapevtom in pacientom je individualno delo včasih bolj intenzivno in osredotočeno, vendar obstajajo primeri, ko se je tudi skupinska glasbena terapija izkazala za uspešno, saj sta se razvili družbena vključenost in interakcija med pacienti. Za ljudi z motnjami v telesnem razvoju je ključnega pomena glasbena improvizacija, saj je živa, aktivna in socialna ter zajema kritična področja potreb, ki jih pacienti potrebujejo. Mnogo pacientov se zaradi svojih duševnih in fizičnih motenj ne zaveda svoje okolice. Za nekatere paciente je značilno težavno obnašanje z obsesivnimi, ritualnimi ali asocialnimi vzorci obnašanja. Zaradi težjega razumevanja aspektov zunanjega sveta se pri teh pacientih mnogokrat izzoveta strah in tesnoba. Tukaj se glasba izkaže za uporabno, saj ponuja varen, zanimiv in naraven način za razvoj socialne vključenosti v družbo (Wigram in sod., 2002).

- **INDIVIDUALNA SREDSTVA IN ZMOGLJIVOSTI**

Družba pogosto meni, da so ljudje z motnjami v telesnem in duševnem razvoju odvisni od pomoči drugih ter mnogokrat podcenjeni. Glasbena terapija lahko posamezniku omogoči razvoj mnogih sposobnosti, kot so izbiranje med odločitvami, iniciativa, spontanost, glasbena samostojnost, zaupanje, izboljšano samospoštovanje ter ustvarjalnost. Za razvoj potencialov pacienta je glasbena terapija medij ustvarjalnosti predvsem zato, ker je igranje na glasbila zelo motivacijska izkušnja (Wigram in sod., 2002).

#### **4.4.3.2 Glasba kot medij za komunikacijo**

Sposobnost osnovne komunikacije z drugimi (bodisi reagirati na dražljaje ali začeti pogovor) je pri nekaterih osebah z motnjami v telesnem razvoju slabo razvita. Posledica tega je, da glasbeni terapevt zelo težko vidi, ali pacient zaznava njegov poskus stika z njim. V ta namen se je razvil model razumevanja ravni stika, ki ga je ustvarila Anne Steen -

Møller, ko je mnogo let delala z invalidno mladino. Definirala je pet stopenj kontakta (Wigram in sod., 2002):

- **PRVA STOPNJA: TERAPEVT ČUTI KONTAKT S PACIENTOM**

Stiki so skoraj neopazni in neslišni. Kontakta s pacientom je zelo malo. Cilj je, da bo ustvarjena komunikacija s pacientom in preusmeritev pacientove pozornosti na terapevta ter njegovo okolje. Glasbeni terapevt ne sme pričakovati interakcije takoj. Pacientu mora nuditi občutek sprejetosti in varnosti. Kontakt, ki je prisoten v tem odnosu, lahko enačimo s kontaktom med materjo in otrokom. Terapevt se mora potruditi, da ustvari atmosfero varnosti in užitka, ki je predpogoj za srečanje s pacientom. To doseže s tem, da svojo ekspresijo čim bolj približa pacientovi. Posnemati mora njegove gibe, zvoke in dihanje (Wigram in sod., 2002).

- **DRUGA STOPNJA: TERAPEVT SLIŠI IN VIDI PACIENTA**

Pri tej stopnji lahko s pomočjo glasbe pacientu omogočimo, da vzpostavi zavedanje o zunanjem svetu. Reakcije so prisotne, vendar se ne smejo zamenjati z zavestno komunikacijo. Te reakcije se kažejo kot pavze med kiticami, ki jih igra terapevt. Pacient zdaj zaznava zunanji svet kot nekaj ločenega od sebe, zato reagira na določene dražljaje, vendar se še ne zaveda samega sebe v popolnosti (Wigram in sod., 2002).

Ko pacient sliši glasbene reakcije terapevta, se vedno bolj zaveda svojega izražanja. Cilj je, da se pacient zaveda samega sebe. Poznamo tri področja, s katerimi spremljamo napredek, in ta so:

- ČAS: kaže se med reakcijami in pavzami (reakcije so hitrejše, pavze pa krajše),
- KVALITETA: večja pozornost,
- PREPOZNAVANJE ZVOKOV IN GLASBE: pri tej stopnji se pacienti učijo iz izkušenj in ne pozabljajo (Wigram in sod., 2002),
- **TRETJA STOPNJA: PACIENT SEDAJ NADZORUJE STIKE**

Tukaj se pacient zaveda, da lahko uporabi zvoke in tako pridobi pozornost okolice. Prisotno je tudi zavedanje samega sebe. Pacient uporablja zvoke zato, da bi dosegel določeno stvar. Sedaj je na pacientu, da prevzame pobudo za interakcijo (Wigram in sod., 2002).

Glavni cilj te stopnje je ozaveščenost o komunikaciji in to, da se nauči prevzeti kontrolo nad interakcijo. Glasba služi kot pacientova aktivna udeležba v terapiji. Z vidika razvoja sta dolžina razvoja in kakovost sodelovanja pacienta še vedno pomembni vprašanji. Vključeni so novi vzorci gibanja, način igranja na posamezna glasbila pa postane bolj relevanten (Wigram in sod., 2002).

- **ČETRТА STOPNJA: KONTAKT POTEKA V OBLIKI DIALOGA**

Terapevtove interakcije se sedaj pacient zaveda. Pacient lahko preusmerja svojo pozornost na glasbenega terapevta ter nase v sami interakciji, medtem ko lahko glasbeni terapevt zamenjuje med proizvajanjem zvoka in poslušanjem. Pojavi se oblika dialoga v sami interakciji (Wigram in sod., 2002).

Med pacientom in glasbenim terapevtom se vzpostavi dvosmerna komunikacija, v kateri pacient doživlja svoj način komunikacije kot izhodišče dialoga. Vzajemna komunikacija je glasbeni cilj na tej stopnji. Tukaj se pacientova zavest o komunikaciji materializira skozi glasbo ter mu ponuja možnost, da sklene dialog. Pacient je zmožen igranja osnovnega takta ter manjših ritmičnih vzorcev (Wigram in sod., 2002).

- **PETA STOPNJA: NAVEŽE SE STIK PREK IMPROVIZIRANE GLASBE**

Na tej stopnji je prisotno pacientovo zavedanje interakcije z okolico. Prisoten je tudi začetek verbalne komunikacije, čeprav zelo skromen (Wigram in sod., 2002).

Nenehna izmenjava glasbe, ki jo pacient občuti, naj bi bila podaljšana. Občutek samostojnosti in neodvisnosti, ki ga omogoča glasba, mora biti podaljšan. Pacienti so zelo občutljivi do pričakovanj in zahtev, to pa v glasbi ni prisotno. Pacient lahko s pomočjo glasbe razvije komunikacijske veščine, kot so fleksibilnost, kreativnost ter odzivanje na to, kar sliši, (Wigram in sod., 2002).

S pomočjo tega modela se lahko vzpostavi razvojna perspektiva dela glasbenega terapevta na tem področju. Njegova uporaba zajema razvoj glasbeno terapevtskih metod ter dokumentiranje za delo (Wigram in sod., 2002). Uporaba glasbene terapije zmanjšuje ovire invalidnosti, togosti ter starosti pri razvojno zaostalih pacientih. Za pacientov ustvarjalni razvoj je najbolj primerna improvizirana glasba, lahko pa se uporablja tudi pop, klasična ali ljudska glasba. Izražanje čustev in komunikativno udeležbo omogočajo tudi pesmi ter delčki iz njih. Na preprosto ljudsko pesem se lahko starejša invalidna oseba odzove ravno tako emocionalno ter pozitivno kot šestletni otrok. Glasbeno terapevtski odnos ter njegov razvoj sta bila prikazana v veliko člankih in študijah, kjer terapevtski proces vključuje tako glasbene kot neglasbene cilje (Wigram in sod., 2002).

#### **4.4.4 Glasbena terapija pri pediatričnih pacientih**

Glasbena terapija je pri otrocih z različnimi diagnozami še v fazi razvoja. Zaradi pozitivnih izkušenj otrok v glasbi se glasbena terapija pri otrocih smatra kot kakovostna in popularna (Wigram in sod., 2002).

Pri delu z otroki so cilji vedno prilagojeni posameznemu otroku, kjer se upošteva njegove slabosti in prednosti, poudarek pa je na njihovih osebnostih. Za podporo razvojnega potenciala posameznega otroka mora glasbeni terapevt ustvariti ustrezne temelje. Obdobje ocenjevanja in opazovanja je prva točka intervencije, kjer glasbeni terapevt opazuje in vstopi v otrokov specifični način komuniciranja ter v njegov odnos z zunanjim svetom. Glasbeni terapevti uporabljajo večdisciplinarni pristop, ki vključuje druge strokovnjake

(logoped, fizioterapevt, učitelji v posebnem izobraževanju ter izobraževalni psiholog) (Wigram in sod., 2002).

Rezultati glasbene terapije so (Wigram in sod., 2002):

- izboljššan bo otrokov potencial za odzivanje na terapevta in komunikacija,
- izboljšano bo razumevanje otroka terapevtu,
- izboljšana bo kakovost otrokovega življenja,
- izboljšanje koncentracije, zavedanja okolice ter samoidentitete,
- izboljšane bodo socialne veščine,
- otrok bo svoj glas pogosteje uporabljal,
- stimuliran bo razvoj verbalnega izražanja,
- izboljšane bodo motorične veščine,
- razvito bo zavedanje o telesu in identiteti,
- razvita bo uporaba domišljije ~~v mislih,~~
- omogočeno bo doživljanje in izražanje različnih čustev.

Glasba je tudi idealen medij za delo z različnimi težavami invalidne mladine, saj so otroci glasbo vedno vključevali v svoj vsakdan. Medtem, ko se igrajo, pojejo in se kličejo med seboj izražajo njihovo osebnost. Skozi uporabo osnovnih glasbenih elementov glasbene komunikacije se lahko izrazi vsak (Wigram in sod., 2002).



**Slika 4: Glasbena terapija pri otrocih (Kaur, J., 2014)**

Pri otrocih se glasbena terapija osredotoča na probleme. Ko otroci govorijo o glasbeni terapiji, poročajo o lepih, pozitivnih osebnih izkušnjah in uporabljenih virih (Slika 4). Otroci se lahko izrazijo v svojih lastnih prostorih, tako da jih lahko vidijo, slišijo in vrednotijo skozi nekaj, kar ustvarijo sami v svoji notranjosti. V ta namen služi glasbena terapija kot okvir. Na glasbo večina otrok reagira spontano ter z interesom. To velja tudi za otroke, s katerimi po navadi težko navežemo stike (Wigram in sod., 2002).

#### **4.4.5 Glasba in onkološki bolniki**

Za paciente z rakom je značilno prehajanje v težko obdobje življenja. Bolezen, kemoterapije, radioterapije, skrb za prihodnost ter pooperativna terapija povzročajo veliko utrujenost pri pacientu. Pomembno je, da glasbeni terapevt po najboljših močeh pomaga pacientu, mu pomaga najti način življenja, ki mu bo koristil ter mu, če je mogoče, povrnil zdravje. Glasba bi morala biti del koristnih intervencij, ki jih glasbeni terapevt lahko predlaga pacientu, saj tako kot zdravo prehranjevanje, fizična aktivnost ter relaksacija zelo pripomore k izboljšanju samega zdravja ter počutja pacienta (Phaneuf, 2008).



**Slika 5: Glasbena terapija pri pacientki z rakom (Zacharias, 2014)**

Med kemoterapijo se je učinek glasbe preizkušal kot sredstvo za sprostitev ter poskus zmanjšanja bruhanja in slabosti (Slika 5). Z uporabo kombinacije farmakoloških antiemetikov<sup>1</sup> in glasbe se je anksiozno stanje bistveno zmanjšalo, kar se je pokazalo v manjši stopnji bruhanja, čeprav je slabost ostala enaka (Frank, 1985).

---

1

Zdravilo proti slabosti/bruhanju.

#### **4.4.6 Glasbena terapija in zasvojenost s prepovedanimi substancami**

V klinični praksi se glasbena terapija smatra kot psihoterapevtska metoda zdravljenja, saj pri pacientu vzbuja močne senzorične in čustvene izkušnje. Pri zasvojenosti se uporablja kombinacija inštrumentalne glasbe in zvočnih vibracij z pevskim delom pacienta in glasbenega terapevta, ki skupaj obujata izkušnje, ki sta jih izvabila glasba in zvok. Med glasbeno terapijo in med celotnim obdobjem trajanja glasbene terapije se lahko razmerje glasbenih in verbalnih izkušenj razlikuje (Bruscia, 1998). Zasvojenosti velikokrat izvirajo iz posameznikovih travmatičnih izkušenj iz preteklosti. Takrat je zasvojenost sekundarna motnja, cilj pa mora biti integracija ločenih in razdrobljenih delcev pacientovih preteklih izkušenj (misli, čustva). Glasbena terapija se tukaj izkaže kot nagrada in motivacija. Glasbena terapija pri zasvojenih pacientih se deli v dve glavni fazi (Aldridge, 2010):

- **AKUTNA FAZA ZDRAVLJENJA**

V tej fazi igrajo glavno vlogo pacientovi odtegnitveni simptomi, naloga glasbenega terapevta pa je, da mu lajšamo bolečino. Pacient se bo lažje zdravil, če bomo pri lajšanju psihološke bolečine uspešni. Akustične metode glasbene terapije se v akutni fazi zdravljenja uporabljajo tudi dvakrat na dan, kar pomaga pri vzpostavljanju odnosa s pacientom in z glasbenim terapevtom ter zmanjševanju doze protibolečinskih tablet in benzodiazepinov. Verbalna interakcija s pacientom se začne takrat, kadar smo mi kot glasbeni terapevti sposobni olajšati pacientovo bolečino in mu omogočiti ugodje skozi fizio-akustične metode. Verbalna interakcija je pacientovo darilo nam, saj nam omogoča začetek terapevtskega delovnega okolja. V tej fazi so uporabljene metode fizio-akustike in poslušanja glasbe v prisotnosti glasbenega terapevta. Priporočeno je tudi, da glasbena terapija poteka na individualni ravni. Pacientom se največkrat ponudi relaksacijske programe, saj so pacienti v tej fazi največkrat zelo tesnobni in živčni. Terapevtski programi, ki nudijo počasne in pomirjujoče pulzirajoče ali šibke vibracije, so najbolj primerni za paciente, ki so razburjeni. Glede na pacientove potrebe moramo prirediti tudi trajanje glasbene terapije. V akutni fazi zdravljenja so občutja užitka močno povezana z uporaba akustičnega stimulusa. Zaradi terapevtove prisotnosti in aktivne strategije zdravljenja lahko uporaba fizio-akustičnih metod in poslušanje glasbe za pacienta pomeni pozitiven terapevtski izid (Aldridge, 2010).

- **NADALJEVALNA FAZA ZDRAVLJENJA**

V tej fazi se mora glasbena terapija intenzivno nadaljevati, kar pomeni, da morajo pacienti imeti vsaj dve ali tri seanse tedensko. Ta intenziteta je pomembna predvsem zato, da lahko procesna metoda dela, ki je za nemoten potek glasbene terapije izrednega pomena, steče gladko. Za razliko od začetne metode dela, kjer je priporočljivo, da delo poteka na individualni ravni, lahko tukaj poteka tudi skupinsko ali pa kot kombinacija obojega. Poudariti je treba, da se niso vsi pacienti sposobni predati intenzivni individualni glasbeni terapiji, kadar prehajamo iz začetne faze zdravljenja v individualno. Da se pacient prilagodi temu načinu dela, lahko traja nekaj časa. Prav tako vsi pacienti, ki prejemajo individualno terapijo, niso sposobni delati v skupinski metodi dela. Uporaba individualne in skupinske metode je najbolj priporočljiva, če gre z roko v roki. V skupinsko metodo se lahko

prenesejo problemi, na katere smo naleteli v vibro-akustični individualni metodi. Priporočljivo je, da si pacienti med seboj izmenjujejo svoje misli in občutke, saj tako slišijo izkušnje drugih, kar lahko okrepi njihove socialne odnose. To je eden od ciljev skupinske glasbene terapije (Aldridge, 2010).

V nadaljevalni fazi zdravljenja se lahko uporabljajo različne metode. Najbolj priporočljive so fizio-akustična metoda, poslušanje glasbe, improvizirano ali strukturirano igranje različnih instrumentov, petje, pisanje lastnih pesmi, igranje v glasbenih skupinah in terapevtske debate. Vse te metode pa morajo temeljiti na dobrem terapevtskem odnosu in na vzpostavitvi delovnega razmerja s pacientom. Začetna faza se posveča predvsem lažšanju pacientovih simptomov, v nadaljevalni pa odkrivamo vzroke za pacientovo odvisnost, na podlagi novega znanja pa odkrivamo pacientove izkušnje. Vprašamo se torej, kaj je pacienta motiviralo k jemanju prepovedanih substanc. Metode, ki jih uporabljamo so: fizio-akustična metoda, poslušanje glasbe in terapevtski pogovor. Najbolj pomembno je, da se nam pacient »odpre« in nam zaupa pretekle izkušnje, mi pa moramo ustvariti takšno vzdušje, ki mu to omogoča (Aldridge, 2010).

#### **4.4.7 Vpliv glasbe na osebe z demenco**

Zaradi procesa degeneracije možganov postaja oseba vedno bolj zmedena ter neorientirana. Posledično živi v stresu in strahu, še posebej v začetni fazi bolezni. Zaznavanje zunanjega okolja je zmanjšano, zato ne razumejo, kaj se z njimi dogaja, živijo v negotovosti. S predvajanjem glasbe in pesmi iz njihove mladosti lahko stimuliramo spomine iz preteklosti, kar je za bolnika zelo pomembno (Slika 6) (Phaneuf, 2007).



**Slika 6: Glasbena terapija pri starejših (Seniors helping seniors, 2015)**

Tudi v pozni fazi demence se večina ljudi spominja dogodkov, ki so shranjeni globoko v možganih, niso pa se zmožni spomniti nedavnih dogodkov. Človeški možgani so naravnani tako, da se lažje spomnijo čustvenih izkušenj kot dejstev (British association for music therapy, n. d.).

#### **4.4.8 Učinki na bolnike, ki so utrpeli možgansko kap**

Takoj po kritičnem obdobju možganske kapi lahko glasba znatno pripomore k stimuliranju pacientov k okrevanju. Glasbo lahko uporabimo kot dopolnilo pri drugih vrstah terapije, saj se šteje kot preprosta intervencija. Pacienti ostajajo dalj časa neaktivni, obsojeni so na bivanje v domačem okolju. Glasba prinaša tudi užitek in tolažbo v težkih trenutkih. Ker lahko možgani obolelega v prvih nekaj tednih doživljajo spremembe, je zelo pomembno, da začnemo z glasbeno terapijo takoj po sprejemu v bolnišnico. Za pacienta je najbolje, da posluša mešanico instrumentalne glasbe in pesmi (Phaneuf, 2007).

#### **4.4.9 Učinek glasbe na dihanje in krvni tlak**

Nekateri fiziološki odzivi, kot sta dihanje in krvni tlak, so pod močnim vplivom glasbe. Glasba deluje tako, da upočasni dihanje ter znižuje krvni tlak in stres. Vendar na dihanje in srčni sistem bolj kot vrsta glasbe vpliva njen ritem. Kažejo se razlike med hitrim in počasnim ritmom. Globlji dihalni ritem in počasnejši ritem srca ter posledično zmanjšan krvni tlak so značilni za počasnejši ritem glasbe. Nasproten učinek se pojavi pri hitrejšem ritmu. Če kombiniramo počasno trebušno dihanje s poslušanjem pomirjujočih melodij, se krvni tlak zniža. Pri zdravljenju visokega krvnega pritiska se lahko poslužujemo te preproste in učinkovite metode. Z uporabo te metode bi prav tako veliko pridobil terapevtski načrt zdravstvene nege (Sleight, 2005).

#### **4.4.10 Glasba in njeni učinki na bolečino**

Glasba ni analgetik, vendar na bolečino deluje pomirjujoče, sprosti endorfine in pomaga zmanjšati tesnobo. Zmanjšuje neprijetne telesne občutke ter znižuje prenos bolečine (Roy, n. d.).

- **ARTRITIČNA BOLEČINA**

V študiji zdravstvene nege, ki je bila opravljena na šestdesetih pacientih, ki so trpeli za kroničnimi bolečinami osteoartritisa, revmatoidnega artritisa ali poškodbami hrbtenjače vsaj šest let ali več, se je pokazal pozitiven učinek na lajšanje bolečine. Za 21 % se je zmanjšala stopnja bolečine pri pacientih, ki so poslušali glasbo eno uro na dan en teden. Za 25 % so se zmanjšali tudi simptomi depresije, ki je spremljala bolečino (Siedliecki, S., L., Good, M., 2006).

#### **4.4.11 Nosečnost in glasba**

Nosečnost je obdobje, ko bi nosečnica morala poiskati metodo sprostitve, tako kot v vsakem obdobju, kjer lahko stres ustvarja nepotrebno napetost. Za doseganje tega je glasba odličen način. Tudi med porodom so se pokazali pozitivni učinki glasbe. Zmanjšal se je stres, pa tudi strah in bolečina. Parom se sedaj za poslušanje glasbe med porodom ponuja zgoščenka (v nadaljevanju CD) ali pa si glasbo prinesejo sami. Glasba ustvarja ozračje nežnosti, dobre volje in vpliva na razpoloženje vseh vpletenih (Phaneuf, 2007).



## 4.5 Vpliv glasbene terapije na počutje pacientov

Glasba se je izkazala kot izjemno uporabna neinvazivna terapevtska metoda za lajšanje tesnobe in bolečine, dvigovanje odpornosti, zniževanje krvnega tlaka, pulza in dihanja. Skozi ritmične vibracijske učinke in ton v limbičnih sistemih, kjer so izzvani spomini kot odziv na senzorično stimulacijo, glasba vpliva na čustva. Dokazano je, da se pri uporabi pomirjujoče glasbe zmanjša stres in občutek osamljenosti. Ko smo izpostavljeni poslušanju glasbe, se sproščajo endorfini, ki so naravni telesni opioid bolečine, povezujejo se s pozitivnimi emocijami in z olajševanjem bolečine. Pacienti poročajo, da je glasba izboljšala njihovo motivacijo, dvignila razpoloženje ter poudarila občutke odgovornosti in kontrole. Glasbena terapija temelji na preteklih kulturnih izkušnjah in asociacijah, se ljudje odzivajo na glasbo s kompleksno mešanico psiholoških in fizioloških reakcij. Glasba mora biti zaznana kot prijetna ali pomembna za posameznika, ki jo posluša, da bi lahko od nje dobil pozitiven odziv. Glasba ima sposobnost, da se pacient v neudobnih situacijah počuti udobno. Za medicinsko sestro pa je zagotavljanje pacientovega udobja ključnega pomena. S pomočjo glasbe lahko medicinska sestra manipulira okolje, tako da je udobno za pacienta. Pri poslušanju glasbe se pacienti počutijo osvobojeni. Glasba spodbuja umetniško ustvarjalnost in ustvarjalnost telesa pri celjenju (McAaffrey, 2002).

Ko želimo pomagati pacientom, se lahko poslužujemo glasbe, ki ima izjemno sposobnost za vzpostavitev čustvenega ravnovesja. Pri glasbeni terapiji se lahko poslužujemo vseh vrst glasbe (Phaneuf, 2007). Nekatere raziskave so dokazale povezavo med glasbo in čustvenim stanjem pacientov. Med nekaterimi glasbenimi slogi in depresijo obstaja korelacija. Govori se, da so k depresiji manj nagnjeni tisti ljudje, ki poslušajo hip-hop, kot tisti, ki poslušajo metal glasbo (Fleischman, 2003). Raziskave kažejo, da so tisti pacienti, ki so poslušali klasično glasbo, zmanjšali napetost brez drugih sprememb razpoloženja. Občutki agresivnosti in napetosti so izginili pri tistih osebah, ki so poslušale new age glasbo, povečalo pa se je stanje sproščenosti. Pri tistih, ki so poslušali grunge, se je zmanjšala sproščenost, empatija ter razsodnost, hkrati pa se je povečala agresivnost, utrujenost, žalost in napetost (McCraty in sod., 1998).

Med poslušanjem glasbe so raziskovalci nadzorovali osebe in ugotovili povečanje ravni serumskega melatonina in zmanjšano mišično togost. Ko so bile osebe izpostavljene glasbi, ki v nas vzbudi različna čustva, so raziskovalci zabeležili vznemirjenje, ki se je pokazalo kot kurja polt (McAaffrey, 2002).

Glasbena terapija se je izkazala kot zelo uporabna pri paliativnih pacientih. Kdaj človek umre, je v določeni meri odvisno od njegove volje. Ko pacient želi obnoviti skrhan odnos z ljubljeno osebo, se močno oklepa svojega življenja, čeprav pri tem trpi. To lahko traja tudi tedne. Glasbena terapija pacientom ponuja čudovito priložnost, da svoje življenje zaključijo z dostojanstvom ter se pri tem počutijo mirni. Glasba omogoča, da ljudje umirajo v miru (American music therapy association, n. d.).

## 4.6 Načini vključevanja glasbene terapije v proces zdravstvene nege

Ko govorimo o glasbi kot intervenciji zdravstvene nege, se nam zdi to nekoliko nenavadno glede na naše dandanašnje delovne pogoje. Kar se tiče glasbene terapije, prehajamo v tem trenutku skozi poskusno obdobje, predvsem zaradi hudega pomanjkanja števila zaposlenih v zdravstveni negi. Na žalost medicinske sestre mislijo, da so se dolžne osredotočiti le na posege medicinske narave, predvsem zaradi obveznih nadur ter pospeševanja procesa dela v zdravstveni negi. Na dejanja, ki pacientom prinašajo udobje, stabilnost ter upanje, pa žal medicinske sestre pre pogosto pozabijo (Phaneuf, 2007).

Pogosto slišimo, da postaja zdravstvena nega vse bolj in bolj dehumanizirana. Vse to nas lahko vodi k pozitivni spremembi, čeprav v naši stroki trenutno vlada krizno stanje. V tradicionalni organizaciji zdravstvene nege je bila medicinska sestra odgovorna za vso oskrbo, ki se je nanašala na pacienta. V časih, ko je bila zdravstvena nega manj zapletena in je bilo medicinskih sester več kot danes, se je ta model dela z lahkoto uporabljal. Dandanes se še vedno oklepamo te globoko zakoreninjene ideje, da je to edini način, kako naj bi medicinska sestra delovala. Vprašati se moramo in preučiti druge načine oskrbovanja, kjer lahko medicinske sestre v današnjem visokotehnološkem medicinskem času, kjer se pojavljajo prestižne vloge negovanja, posvetijo malo več svojega časa intervencijam druge narave, ko delajo s pacientom (Phaneuf, 2007).



Slika 7: Zdravstveni delavec igra na kitaro (Emory, 2008)

Čas je, da medicinske sestre izkoristijo svoje sposobnosti, ki so bile predolgo zanemarjene. Najbolj esencialna v zdravstveni negi je zadovoljitev pacientovih potreb, tudi tistih najbolj enostavnih, ni pa nujno, da je medicinska sestra edina, s katerimi se lahko ubada. Z reorganizacijo dela se lahko medicinske sestre posvetijo tudi drugim aspektom oskrbe.

Pacientom s težkimi boleznimi lahko pomagajo s poslušanjem in podporo v težkih trenutkih, tukaj nastopi glasba. V množico intervencij zdravstvene nege bi lahko popolnoma vključili glasbo, saj je zelo zanimiva in uporabna terapevtska metoda. V naših institucijah, kjer se večinoma izvajajo intervencije medicinske narave, se vključevanje glasbe zdi nekoliko ekstravagantno. Ampak tako kot druge aktivnosti, kot sta branje in uveljavljanje ustvarjalnosti, lahko tudi glasba pacientom prinese številne prednosti. Glasbene dejavnosti zahtevajo malo usposabljanja ter so relativno poceni (Slika 7). Pogoji za vključitev glasbene terapije v proces zdravstvene nege so le sestre, ki so motivirane, zainteresirane in verjamejo v sposobnost glasbenega delovanja. Glasba je črpalka, ki širi dušo, je zapisal Milan Kundera v romanu *Immortality*. Lahko jo uporabljamo pri pacientih, ki se slabo počutijo. Lahko jim pomagamo pri sproščanju svoje napetosti in njihove obrambe ter jim omogočimo doseganje notranjega miru (Phaneuf, 2007).

Poslušanje glasbe kot intervencija zdravstvene nege je uporabljala že Florence Nightingale. V krimski vojni je uporabljala glasbo kot proces celjenja ranjenih vojakov. Opisala je tudi, kako njene sestre uporabljajo svoj glas in melodije flavt za zagotavljanje ugodja pri vojaki z bolečinami. Nightingale je poudarjala pomembnost nadzorovanja pacientovega okolja, da bi mu zagotovili najboljše mesto za celjenje (McAaffrey, 2002).

Uporaba glasbe kot učinkovite intervencije lahko postane sestavni del načrta za oskrbo pacienta v praksi zdravstvene nege, kjer so vzorci nege razviti na podlagi dokazov. Poslušanje glasbe kot intervencija zdravstvene nege, ki jo medicinske sestre uporabljajo, ni v nasprotju s potrebami drugih strokovnjakov, ki pri svojem delu uporabljajo glasbene metode (McAaffrey, 2002).

Glasbeni terapevti se osredotočajo na glasbo kot sistematično aplikacijo za pomoč pri zdravljenju psiholoških in fizioloških aspektov bolezni ter invalidnosti. Pri sestavljanju in ugotavljanju glasbe za posebne terapevtske izide imajo glasbeni terapevti potrebne spretnosti. Medicinske sestre lahko uporabljajo poslušanje glasbe za zagotavljanje okolja za izboljšanje zdravljenja in dobrega počutja v njihovih vsakodnevnih interakcijah z zdravniki (McAaffrey, 2002).

Poslušanje glasbe kot intervencija zdravstvene nege v praksi uporabljajo le posamezne medicinske sestre. Poznamo šest osnovnih načel, ki jih medicinske sestre lahko uporabijo kot vodilo pri svojem delu. Pojasnijo nam, kako lahko poslušanje glasbe uporabljamo v praksi zdravstvene nege. Ta načela so (McAaffrey, 2002):

- načelo namena (dojemanje),
- načelo prisotnosti,
- načelo celote,
- načelo izbire,
- načelo vzdrževanja,

- načelo priprave.

#### **4.6.1 Načelo namena**

V prvem načelu poskuša medicinska sestra pospeševati celjenje s pomočjo glasbene predstavitve. Kako bo glasba vplivala na pacienta, je odvisno od tega, kako jo medicinska sestra predstavi ter od pacientovega dojetja. Če je pacient pripravljen poslušati glasbo, se njen terapevtski učinek poveča. Glasba lahko vpliva na pacienta na več načinov. Namen medicinske sestre je, da pacientu pomaga v več ravneh procesa zdravljenja: fizičnega, psihosocialnega, čustvenega in duhovnega, zato mu predstavi glasbene izbore (McAaffrey, 2002).

Če želimo, da glasba pri pacientu spodbuja sprostitve, zdravljenje ter sprostitve bolečine in tesnobe, jo mora pacient sprejemati kot pozitivno dejanje znotraj svojega telesa. Ljudje zaznavamo glasbene vibracije skozi kosti in kožo, zvok skozi ušesa. Za zaznavanje širšega nabora glasbenih vibracij nam služijo čutila, kot so vid, vonj in dotik. Naša telesa delujejo na osnovi vibracijske energije, tako so tudi zgrajena. Da bi uresničili naloge, ki so potrebne za nadaljevanje utripa življenja, vibrirajo vsi naši organi. Eden od načinov uporabe glasbe za zdravljenje je, da poučujemo paciente, da se osredotočijo na poslušanje glasbe in absorbirajo glasbene vibracije. Pacient, ki potrebuje zdravljenje, mora biti zatopljen v poslušanje glasbe, zato medicinske sestre poučijo paciente o pomembnosti tišine in mirovanja med samim poslušanjem. Med poslušanjem morajo biti blokirani vsi drugi zvoki, občutki in čustva, zato medicinska sestra spodbuja pri pacientu vibracije, melodije, harmonije, barve tonov in ritmov v glasbi. Želen učinek glasbe se lahko doseže takrat, ko se je pacient sposoben osredotočiti na glasbo in blokirati vse škodljive zunanje dražljaje in občutenja okolja. Dandanes je glasba še vedno postavljena na stranski tir. Smatra se kot nekaj, kar se dogaja medtem, ko opravljamo druge bolj pomembne naloge in odgovornosti. Glasba bi se lahko zlahka uporabljala kot del terapevtskega okolja, vendar za njene močne pozitivne učinke, ki delujejo na človeško vedenje, razpoloženje in mišljenje, ni zanimanja. Na pacienta lahko glasba ugodno vpliva takrat, ko se on sam in medicinska sestra, ki ga neguje med poslušanjem glasbe, osredotočita na pozitivne glasbene aspekte (McAaffrey, 2002).

#### **4.6.2 Načelo avtentične prisotnosti**

Načelo avtentične prisotnosti je drugo načelo uporabe glasbenega poslušanja kot negovalne intervencije. Koncept prisotnosti lahko opišemo kot dar samega sebe, ki ga lahko damo le prostovoljno. Za vzpostavitev zdravljenja je nujno, da se medicinska sestra, pacient in glasba hkrati med seboj predstavljajo avtentično (McAaffrey, 2002).

Poznamo tri vrste prisotnosti, ki jih našteva McKivergin, in sicer fizično, psihološko in terapevtsko. Medicinska sestra postane del zdravnega okolja tako, da ravna s pacientom kot s celoto, to je osnova terapevtske prisotnosti. Ko uporabljamo te vrste prisotnost, so upoštevani človeški viri telesa, uma, čustev in duha. Omogoča nam, da ne sodimo pacientov in da jih brezpogojno sprejemamo. Glasbeno poslušanje ustvarja energijo, ki pospešuje celjenje, in je lahko ključnega pomena pri poglobljanju zavesti o virih znotraj

medicinske sestre in pacienta. Ko uporabljamo terapevtsko prisotnost, se ustvarja energija, ki osvetljuje enost medicinske sestre in pacienta. Nujno potrebna je povezovalna komunikacija med medicinsko sestro in pacientom. To veliko lažje dosežemo z uporabo glasbenega poslušanja. Preko poslušanja glasbe kot zdravilnega sredstva se lahko terapevtska prisotnost poveča brez uporabe izgovorjenih besed (McAaffrey, 2002).

#### **4.6.3 Načelo celote**

Ko govorimo o načelu celote, moramo vedeti, da so človeška bitja celostna in popolna. Ko uporabljamo poslušanje glasbe kot negovalno intervencijo, je celota tretje načelo. Ko zdravimo, ni pomembno le to, da se pacient po zdravljenju počuti bolje, temveč tudi, da vzpostavi ravnovesje ali celoto. Da ga privedemo do ravnotežja, je pomembno natančno opazovanje in ocenjevanje telesa, vključno z upoštevanjem sedanjih pogojev in preteklih izkušenj. Dandanes se popolnost definira kot harmonija telesa, uma in duha. Ta definicija nam pove, da morajo biti osebe obravnavane v luči celote svoje človeškosti in da ne morejo biti razdeljene na dele. Človeškosti delimo na fizične, psihosocialne, čustvene in duhovne. Da bi lahko medicinske sestre uspešno uporabljale glasbeno poslušanje kot metodo zdravstvene nege, morajo razumeti, da je glasbeno poslušanje del okolja, ki vpliva na celotno osebo fizično, čustveno in duhovno. In da bi lahko medicinske sestre učinkovito uporabljale glasbeno poslušanje kot intervencijo zdravstvene nege, morajo pacienta obravnavati kot celoto, ki je ni mogoče razdeliti na posamezne dele (McAaffrey, 2002).

#### **4.6.4 Načelo izbire**

Glede na to, da razumemo osebe kot celostna bitja z značilnimi kulturnimi in duhovnimi vidiki, predstavlja glasba za vsako osebo posebej edinstveno doživetje. Pacientove glasbene želje so odvisne od njegovih preteklih izkušenj z glasbo, od spola, starosti, kulture, trenutnega razpoloženja in odnosa. Ugotovljena je pozitivna soodvisnost med stopnjo pomembnosti, ki ga je glasba imela v življenju pacienta pred pojavom bolezni, in učinkovitostjo glasbe kot intervencije zdravstvene nege med boleznijo. Potrebno je prepoznati, razmeti in spoštovati pacientove glasbene želje, da bi lahko glasbeno poslušanje postalo učinkovito orodje za povečanje pacientove blaginje. Pacient mora v glasbi, ki jo uporabljamo za terapevtske namene, uživati. Ko izbiramo glasbo, ki bo ustrezala terapevtskim potrebam pacienta, se poslužujemo določenih standardov, s katerimi si lahko medicinska sestra pomaga pri izbiranju tiste glasbe, ki bo pacientom ugajala. Glasba hitrih ritmov ali glasba, ki uporablja težke bobne in ponavljajoče se bas linije, deluje bolje pri pacientih, ki imajo težave z bolečino ali s hojo, nima pa sprostitvenega odziva. Prav tako glasba s hitrejšim tempom poživi osebe, ki se počutijo melanholične ali depresivne, medtem ko je glasba s hitrostjo 60–80 udarcev na minuto prijetna in sproščujoča. Da bi medicinske sestre zadovoljile potrebe različnih želja in razpoloženj pacientov, morajo imeti na razpolago različne glasbene izbore. Nekateri načini, s katerimi lahko medicinska sestra izboljša uporabo glasbenega poslušanja kot negovalne intervencije, so (McAaffrey, 2002):

- eksperimentalno poslušanje,

- preizkušanje različnih vrst glasbe, da se ugotovi, kateri tip glasbe je lahko najbolj koristen,
- pacientom dovolimo, da si doma naredijo relaksacijski CD s svojimi najljubšimi skladbami.

Zelo priporočljivo je, če pacienta spodbujamo in mu omogočamo, da posluša svojo najljubšo glasbo, kadar sam želi, saj to poveča občutek nadzora nad njegovim okoljem (McAaffrey, 2002).

#### **4.6.5 Načelo vzdrževanja**

Človeški možgani imajo sposobnost biti vzdrževani in posledično sinhronizirani. Dokazano je, da se ob glasbi s počasnim in gladkim ritmom srčni utrip zmanjša, dihanje upočasni, zniža se tudi krvni tlak. Pacienti postanejo ob poslušanju razpoloženjske glasbe čustveno povezani z zvočnim okoljem. Za lajšanje stresa in tesnobe lahko uporabljamo glasbo, ki jo predvajamo v ozadju. Glede na vrsto poslušane glasbe se nežno spreminjajo možganski valovi, srčni ritem, dihanje, čustveni ton, tempo, stimulacije in drugi organski ritmi. Vzdrževanje nam pojasni, kako to deluje. Stalno vzdrževanje se doseže skozi postopno spremembo tempa v ritmu, govoru ali čustveni vsebini v glasbi, kar pripelje pacienta iz enega fizičnega ali čustvenega stanja v drugo. Za ljudi so značilni glasbeni ritmi. Glasbeni ritmi, ki podvajajo zdrave impulze, so nujni za uporabo pri ustvarjanju ali izbiri zdravilne glasbe. Ko delamo s pacientom, je najbolj učinkovito, da začnemo z uporabo tistih ritmov, ki odražajo pacientovo fiziološko ali čustveno stanje, nato pa ga ritmično vendar počasi premikamo na želeno fiziološko ali čustveno raven. Dandanes ta ukrep poznamo kot ISO ali izenačeni princip. Ritem se lahko upočasni in mogoče je uvesti mehkejši zvok z namenom, da se sprostitev izboljša. Tesnoba se je zljala z glasbo. Za paciente, ki so zaradi svojega zdravja v stanju melanholiije, se lahko uporablja počasna glasba. Kadar je pacient zatopljen v glasbo, lahko postopne spremembe v hitrejši tempo vzbudijo melanholične občutke. Pri pacientih s hitrim srčnim utripom je bilo dokazano, da lahko predvajanje glasbe s postopnim zmanjševanjem tempa upočasni srčni ritem. ISO načelo nam navaja, da mora biti razpoloženje ali tempo glasbe v ISO zvezi z razpoloženjem ali s tempom pacienta. Med glasbenim poslušanjem in pacientom obstaja interakcija, to je povabilo za celjenje. V predoperativnih pripravah se je ISO načelo izkazalo kot zelo uporabno. Izvedena je bila študija ISO načela, kjer so predvajali glasbo v tempu, ki je bil prilagojen pacientovim normalnim ritmom. Ton glasbe se je znižal in postopoma se je znižal ter omehčal tudi ritem. Izkazalo se je, da so pacienti potrebovali manj anestezije ter so se lažje zbujali iz operacije in z manj stranskimi učinki, kadar je bila predvajana lahkotna glasba s počasnimi ritmi (McAaffrey, 2002).

Medicinske sestre morajo pri svojem delu usklajevati prakso s teorijo, če želijo edinstveno izvajati in doživeti umetnost zdravstvene nege. Teoretičarka zdravstvene nege Martha Rogers pravi, da so pacienti v stalni interakciji s svojim okoljem. To pomeni, da so osebe in okolje unitarna celota v načelu celovitosti, v katerem je kontinuiran stalen proces med človekom in okoljem. Človeška bitja so sestavni del svojega naravnega okolja in se mu ne prilagajajo. (McAaffrey, 2002).

#### **4.6.6 Načelo priprave pacienta**

Ko govorimo o tem načelu, se moramo vrniti na načelo namena. Da bi bilo glasbeno poslušanje čim bolj uspešno in da bi pacientu pomagalo pri zdravljenju, ga morata tako pacient kot medicinska sestra sprejeti na najboljši način. Bistvena vloga medicinske sestre pri glasbenem poslušanju kot intervenciji zdravstvene nege je, da pomaga pacientu doseči željeno koncentracijo in pomiritev, ki sta nujni za normalen potek procesa. Priporočljivo je, da na začetku vsake seje glasbenega poslušanja pacient izgovarja ali si v mislih recitira kratko meditacijo ali blagoslov. Primer mantre je »Naj zdravljenje deluje«. Preden začnemo z glasbeno terapijo, se mora pacient znebiti vseh negativnih misli- in če želi, da ima glasbena terapija pozitivne učinke, se mora pacient pomiriti ter sprejeti glasbo v svoje telo (McAaffrey, 2002).

Medicinski sestre lahko teh šest načel pomaga, ko uporablja glasbo kot intervencijo za pospeševanje celjenja in promocijo dobrega počutja. Ko nekdo uporablja glasbo kot sredstvo za celjenje, ni nujno, da je glasbenik. Pacient mora sam izbrati tisto glasbo, ki je za njega primerna in pomembna, medicinska sestra pa mu mora v tem zaupati. Medicinska sestra zna uporabljati glasbeno poslušanje na ustrezni glasnosti in hitrosti, kadar v celoti razume načelo ISO. Takrat lahko spremenimo te parametre za izboljšanje celjenja. Kar se tiče svetovnega pogleda na promocijo zdravja in preprečevanja bolezni, se vse bolj zavedamo vrednosti našega zavestnega notranjega zdravljenja, cenjenja celovitosti oseb ter praznovanja vpliva univerzalne zavesti. Ljudje se vse bolj zavedajo, da je mogoče samo zdravljenje od znotraj. Vsakodnevno sprejemajo ustvarjalne izbire, ki pripomorejo k izboljšanju njihovega življenja. Navsezadnje smo sami sebi najboljši zdravitelji (McAaffrey, 2002).

Izbire, ki nas privedejo do izboljšanja samega sebe, so (McAaffrey, 2002):

- vedeti, kdaj popustiti,
- učenje o dihanju in sprostitvi ter
- sprejemanje samega sebe.

Uporaba glasbenega poslušanja nas lahko vodi do spoznanja zdravja in celovitosti, omogoča nam poslušanje pokrajin našega telesa, uma in duha. Skozi harmonične izraze človeštva glasba ustvarja naše bistvo (McAaffrey, 2002).

### **4.7 Glasbena terapija v Sloveniji**

Glasbena terapija ljudi vse bolj in bolj zanima, potreb po strokovnem kadru pa je vse več. V Sloveniji od leta 2014 v Kranju obstaja inštitut glasbene terapije, ki deluje na treh panogah, in sicer na glasbeni terapiji, izobraževanju bodočih glasbenih terapevtov in superviziji. Pacientom se omogoča glasbeno izražanje brez glasbenega predznanja. Dve najbolj pogosti

skupini pacientov, s katerimi se ukvarjajo na inštitutu za glasbeno terapijo, sta motnje v duševnem razvoju in psihiatrija. Dejavní so tudi v domovih za ostarele, kjer s pomočjo glasbene terapije pomagajo ljudem z demenco, ter v hospicijih, kjer s svojimi uslugami pripomorejo h mirnejši smrti. Ko začnejo z glasbeno terapijo pri določenem pacientu, je zelo pomembno to, da je ta konstantna, saj kratkotrajne terapije niso učinkovite. Priporočljivo je, da glasbena terapija traja vsaj pol leta (Inštitut Knoll, 2015).



**Slika 8: Otrok med glasbeno terapijo (Inštitut Knoll, n. d.)**

Organiziran je tudi triletni študij glasbene terapije, ki je prvi v Sloveniji, hkrati pa nudijo tudi supervizijo. Študij je zelo zahteven, vanj pa večinoma vstopajo glasbeniki, ki po zaključku študija postanejo glasbeni terapevti. S pomočjo supervizije obravnavajo strokovne delavce na njihovem delovnem mestu. Rešujejo konflikte, ki nastanejo med delom. V Sloveniji izobraževanje za glasbenega terapevta še ni finančno podprt, zato je cilj inštituta za glasbeno terapijo, da glasbeno terapijo pri nas uzakonijo kot obvezni del zdravstvene oskrbe (Inštitut Knoll, 2015).

## **4.8 Modeli glasbene terapije**

### **4.8.1 Vodeni posnetki in glasba - Model GIM H. Bonny**

Aktivno poslušanje glasbe je najbolj pomemben postopek v receptivni glasbeni terapiji. Pri receptivni glasbeni terapiji obstaja več modelov in postopkov, npr. regulirana glasbena terapija, ki jo je v Nemčiji razvil dr. Cristoph Schwabe. Danes je najbolj mednarodno priznan Bonny model vodenih posnetkov in glasbe (GIM). Znano je, da so GIM terapevti razširjeni po vsem svetu. Delujejo v severni in južni Ameriki, v Oceaniji ter desetih evropskih državah. Po uradni definiciji je GIM glasbeno osredotočena preiskava zavesti (Association of Music and Imagery, 1999, str. 115). Poznana pa je še bolj celovita opredelitev, ki pravi, da je GIM (Goldberg, 1995, str 115):



*»Poglobljen pristop h glasbeni terapiji, v kateri je posebej programirana klasična glasba uporabljena za ustvarjanje dinamičnega razpleta notranjih izkušenj. Je holistična, humanistična in transpersonalna, omogoča nastanek vseh vidikov človeških izkušenj: psiholoških, čustvenih, fizičnih, socialnih, duhovnih in kolektivno nezavednih.«*

Glede na pacientovo trenutno razpoloženje in njegovo preteklost izbere glasbeni terapevt program vnaprej posnete glasbe za vsako seanso. Standardni postopki so (Wigram in sod., 2002):

1. predhodni pogovor,
2. indukcija (relaksacija in koncentracija),
3. faza poslušanja glasbe,
4. pointegracijsko zasedanje.

Posamezna GIM seansa po navadi traja od 90 do 120 minut in je zahtevna. Pacient mora biti sposoben razlikovanja med podobami in realnostjo, imeti mora dovolj močno osebnost, da zaupa in se poglobi v seanso. Pacientom, ki imajo težave z zaznavanjem realnosti, s čustveno nestabilnostjo in so intelektualno prizadeti, se glasbena terapija odsvetuje. GIM terapija se uporablja v veliko kliničnih okoljih ter za različne populacije pacientov, ta okolja so: (Wigram in sod., 2002):

- trening terapija,
- zdravljenje z glasbo,
- bolezni odvisnosti,
- zloraba,
- nevrotične motnje,
- pacienti, ki trpijo za rakom,
- HIV ter druge bolezni, ki ogrožajo življenje.

Klinično področje GIM terapije širi zelo hitro. Vzroki za to so: (Wigram in sod., 2002):

- krajše seanse (5 do 20 minut),
- bolj podpora kot zahtevna narava glasbe ter intervencij,
- predvajanje več vrst glasbe,
- v skupini in pri posamezniku je vodenje bolj direktivno.

Pacienta spodbujamo, da izrazi vse svoje občutke in zaznave v glasbi, ki mu je bila predvajana, terapevt pa si jih zapisuje. Delo glasbenega terapevta pri GIM obsega opazovanje, poslušanje in verbalno reflektiranje celotnega procesa. Medtem ko pacient potuje po fazah – GIM, ga terapevt spodbuja, mu pomaga in mu je v oporo. Metoda se je izkazala kot še posebej uporabna za tiste skupine pacientov, ki nimajo posebnih kliničnih potreb, saj jo lahko uporabijo kot sredstvo za samostojno raziskovanje in izpopolnjevanje. Če želi glasbeni terapevt uspešno izvajati to metodo mora po pridobljeni kvalifikaciji glasbenega terapevta opraviti še posebno usposabljanje in nadzor (Wigram in sod., 2002).

#### **4.8.2 Vedenjska glasbena terapija**

Vedenjska glasbena terapija, ki izhaja iz Severne Amerike, se še vedno uporablja kot primarna intervencijska metoda. Definirana je kot (Bruscia, 1998; cit. po Wigram in sod., 2002, str. 134):

*»Uporaba glasbe, kot pogojne opore ali spodbude za povečanje ali spreminjanje prilagodljivih vedenj ter izničenje neprilagojenih vedenj.«*

Beležijo se pacientovi odzivi med glasbeno aktivnostjo ali med poslušanjem glasbe. Z namenom, da bi pozitivno vplivali na pacientov razvoj ter adaptacijo in edukacijo, se glasba uporablja za povečanje, zmanjšanje ali spreminjanje ciljnega vedenja (Wigram in sod., 2002).

Vključuje uporabljene analize obnašanja ter je oblika kognitivnih vedenjskih sprememb. Glasba se pri zdravljenju uporablja na naslednje načine (Wigram in sod., 2002):

- kot iztočnica,
- kot časovna struktura ter struktura telesnega gibanja,
- kot središče pozornosti,
- kot nagrada.

Sprememba obnašanja je glavni cilj vedenjske glasbene terapije, ki ga lahko merimo z aplikativno analizo obnašanja. Raje kot poskus odkrivanja vzroka za določeno vrsto obnašanja se glasba uporablja kot sredstvo za spremembo le-tega in za lajšanje patoloških simptomov. Kontroliranje in manipulacija več različnih tipov obnašanja sta glavna cilja vedenjske glasbene terapije. Tipi obnašanja so (Wigram in sod., 2002):

- fiziološko vedenje,
- motorično vedenje,
- psihološko vedenje,
- čustveno vedenje,

- kognitivno vedenje,
- perceptualno vedenje,
- avtonomično vedenje.

Pri vedenjski glasbeni terapiji se uporabljajo tudi glasbene aktivnosti. Struktura in implementacija glasbenih aktivnosti, kot so petje, glasba in gibanje, igra in ples, se uporabljajo za spodbujanje neglasbenih ciljev pri geriatričnih pacientih, psihiatričnih pacientih ali pri mladostnikih z motnjami v razvoju. Cilji so (Wigram in sod., 2002):

- socialno vključevanje,
- fizična aktivnost,
- komunikacija,
- kognitivni procesi,
- koncentracija in pozornost,
- uživanje,
- zmanjšanje asocialnega vedenja,
- veščine samostojnosti.

Obstaja veliko raziskav o tem, kakšna vrsta glasbe je najbolj primerna za doseganje terapevtskih in zdravstvenih ciljev. Pri vedenjski glasbeni terapiji se uporablja več vrst glasbe. Za osebe z Parkinsonovo boleznijo se uporablja ritmična glasba za promocijo dobrega vzorca hoje. Za spodbujanje spomina, koncentracije in vključevanja starejši populaciji predvajamo stare pesmi ter znane melodije. Ko hodimo ali plešemo s starejšimi pacienti, se poslužujemo glasbe s počasnejšim tempom, kot je *largo*, *adagio* in *andante*. Odseki posameznih pesmi ter krajše pesmi se priporočajo pacientom z senilno demenco (Wigram in sod., 2002).

Za merjenje učinkov intervencij vedenjske glasbene terapije glasbeni terapevt uporablja uporabljene analize vedenja. Če se otrok v šoli neprimerno obnaša, potrebuje motivacijo in večjo samozavest, se mu ponudi glasbena terapija, ki temelji na kitarskih lekcijah. Uporabljene analize vedenja se uporablja tudi takrat, ko je potrebno oceniti otrokovo asocialno vedenje, ko mu je nudena glasbena terapija in takrat, ko je za določeno obdobje ne prejema. Terapevt oceni dejansko učinkovitost glasbene terapije tako, da primerja vedenjske incidente v različnih obdobjih intervencije z obdobji, ko intervencija ni nudena (Wigram in sod., 2002).

Ker je vloga glasbe, da deluje kot dražljaj in ojačevalec neglasbenega vedenja, je dober primer glasbe v terapiji vedenjska glasbena terapija. Bistvo vedenjske glasbene terapije je doseči spremembe v splošnem obnašanju pacienta (Wigram in sod., 2002).

#### **4.8.3 Nevrološka glasbena terapija**

To metodo glasbene terapije je razvil Michael Thaut skupaj s sodelavci. Ta pristop se osredotoča na nevrološke bolezni in njene kognitivne, senzorične in motorične motnje. Pristopi zdravljenja nevrološke glasbene terapije so naslednji:

- ločene strukturirane tehnike za senzomotorno usposabljanje,
- govorno in jezikovno usposabljanje,
- kognitivno usposabljanje.

Senzomotorno usposabljanje se ukvarja z izboljševanjem motenj hoje, telesne drže in gibanja zgornjih okončin. Glasbeni ritem in tempo se uporabljata kot zunanja iztočnica za pomoč pri organizaciji motoričnih odzivov pri postopkih ritmične avditorne stimulacije. Ti postopki se še posebej uporabljajo pri motnjah hoje. Pri govornem in jezikovnem usposabljanju je značilna uporaba različnih postopkov, ki so namenjeni različnim težavam. Ti postopki so: glasbena stimulacija govora, vokalno intonacijska terapija, ritmičen govor, terapevtsko petje, oralne, motorične in dihalne vaje, govorno in jezikovno usposabljanje ter komunikacijsko usposabljanje skozi glasbo. Za kognitivno usposabljanje so značilna štiri področja postopkov zdravljenja: slušna pozornost in zaznavanje, spomin in psihosocialno vedenje (Duerksen, 2014).

#### **4.8.4 Improvizacijska glasbena terapija**

Za improvizacijsko glasbeno terapijo je značilna uporaba žive improvizirane glasbe, ki se uporablja kot medij za vzpostavitev odnosa in komunikacije med glasbenim terapevtom in pacientom. Improvizirana glasba je tisto, na čemer temelji celotna praksa. Tehnike ter klinične strategije improvizacijske glasbene terapije so bile preizkušene in razvite skozi daljše glasbeno delovno obdobje s pacienti. V glasbeni terapiji se danes predvsem v Evropi ter državah Južne Amerike kot metodološki pristop uporablja improvizacija (Sabatella, 2004).

Pacient pri improvizacijski glasbeni terapiji s pomočjo svojega glasu ali instrumentov ustvarja svojo lastno glasbo. Glede na terapevtski cilj lahko pacient improvizira z glasbenim terapevtom, z ostalimi pacienti ali sam. Pacient lahko improvizira glede na specifična glasbena navodila, ki mu jih poda glasbeni terapevt, ali pa improvizira po svoji volji ter se pri tem spontano odziva na melodije, ki jih ustvarja. Z uporabo glasbe kot zelo estetskega medija so glasbeni terapevti usposobljeni za ustvarjanje improvizacij s široko paleto (Sabatella, 2004):

- intenzivnosti (harmonija, dinamika, ritem),

- obrisov (melodična oblika, harmonski obrisi),
- časa (spremembe tempa),
- gibanja (iluzija različnih tempov skozi ritmično ozemlje).

Usposobljeni so tudi za izvajanje discipliniranega in subtilnega nadzora nad njimi. Improvizacijske tehnike so najbolj primerne za tiste paciente, ki morajo razviti svojo spontanost, kreativnost, svobodo izražanja, komuniciranje in medosebne spretnosti, ki so osnova za improvizacijo. Improvizacija jim pomaga, da organizirajo svoje misli in ideje na smiseln način ter da komunicirajo in delijo svoje občutke z drugimi (Sabatella, 2004).

Obstaja veliko modelov improvizirane glasbene terapije, ki jih je dokumentiral glasbeni terapevt in raziskovalec Bruscia (1987).



**Slika 9: Otroci med improvizacijo (Inštitut Knoll, n. d.)**

Vse, ki so aktivni v glasbi, povezuje improvizacija (Slika 9). Improvizacija ima mnoge pozitivne učinke na oblikovanje osebnosti, glasbene in neglasbene. Improvizira lahko vsak, saj je glasba živa izkušnja (Sabatella, 2004).

#### **4.8.5 Kreativna glasbena terapija – N. Robbinsov model**

Vsak človek ima razvito občutljivost do glasbe, ki jo lahko uporabi za osebni razvoj in rast. Na opisanem prepričanju temelji kreativna glasbena terapija. Pacient pri tem modelu glasbene terapije aktivno sodeluje s svojim terapevtom pri ustvarjanju glasbe. Glasba se pri tem modelu ustvarja z ljudmi, ne pa za ljudi. Za ta model je značilno, da lahko tudi najbolj

prizadeti pacienti postanejo aktivni udeleženci v procesu. Terapevt spodbuja ekspresivno izražanje pacienta (Steinhard, n. d.).

Metodo sta v 60. letih razvila ameriški skladatelj in pianist dr. Paul Nordoff in pediater Clive Robbins. Metodo se izvaja v Združenih državah Amerike, Veliki Britaniji, Nemčiji, Avstraliji, Japonski, Južni Afriki in Skandinaviji. Metoda se dandanes uporablja tudi kot sredstvo za zdravljenje odraslih, vendar je bila prvotno mišljena kot metoda za zdravljenje motenih otrok. Spodbujanje pacientove kreativnosti, komunikacijskega potenciala in pacientovega samoizražanja so glavni cilji kreativne glasbene terapije. Da bi dosegla terapevtski uspeh, glasbena terapevta uporabljata klinično improvizacijo kot medij za sodelovaje pacienta v glasbeno terapevtskem procesu (Wigram in sod., 2002).

Ta model glasbene terapije je eden najbolj prepoznavnih in edinstvenih. Glasba je pri tem modelu v središču pozornosti, pacientovi glasbeni odzivi pa za terapevta predstavljajo sredstvo za analizo in interpretacijo. Zelo pomembno je, da je glasbeni terapevt visoko usposobljen glasbenik, ki igra na harmonični instrument. Največkrat igra na klavir, lahko pa tudi na kitaro. Pacienti imajo pri individualni glasbeni terapiji na voljo omejena glasbena sredstva, preko katerih se lahko izražajo. To so največkrat činele in bobni. Glasbeni terapevti pacienta spodbujajo pri uporabi svojega glasu med terapijo. Drugače pa je pri skupinski terapiji, kjer imajo pacienti na voljo tudi druge instrumente, kot so raznorazna tolkala, rogovi, pihala ter različni instrumenti s strunami. Kjer je le mogoče, kreativna glasbena terapija pri individualnem delu s pacienti deluje v parih. Kadar poteka kreativna glasbena terapija pri otroku, terapevt zabeleži otrokove odzive in njegovo vključenost, druga oseba pa vzpostavi glasbeni odnos preko klavirja (Wigram in sod., 2002).

Glavni cilj kreativne glasbene terapije je ustvarjanje glasbe. Ko pacienti pridejo v sobo, kjer poteka terapija, jih pričaka zvok klavirja, na katerega igra glasbeni terapevt. Glasba jih spremlja tudi pri odhodu, ta način se največkrat uporablja pri otrocih. Pomembno je vzpostavljane odnosa s pacientom. To lahko dosežemo z uporabo glasbe kot klinične improvizacije. Klinična improvizacija nam lahko služi tudi kot sredstvo za sporazumevanje in samoizražanje in za realizacijo potenciala. Glasba se lahko dotakne vsakogar, ne glede na invalidnost, bolezen ali travme, ter tako omogoča zdravljenje (Etkin, 1999). Med potekom kreativne glasbene terapije terapevt po navadi vzpostavi ritem ter hkrati poje, da bi poudaril trenutno dogajanje. Glasbeni terapevt spodbuja pacientova glasbena izražanja, tako vokalna kot instrumentalna, ter zagotavlja ustrezen glasbeni okvir za pacienta. Dandanes se kreativna glasbena terapija vse bolj in bolj uporablja, saj se je izkazala za zelo uporabno in učinkovito metodo (Wigram in sod., 2002).

#### **4.8.6 Analitična glasbena terapija - model M. Priestley**

Analitična glasbena terapija je najbolj pogosto uporabljena aktivna metoda glasbene terapije v kombinaciji s kreativno glasbeno terapijo. Najbolj uporabna oblika glasbene metode v analitični glasbeni terapiji je improvizacija. V analitični glasbeni terapiji potekajo organizirane glasbene dejavnosti, v katere so pacienti aktivno vključeni. Pacient se izraža skozi glasbeno improvizacijo, ki je lahko tonalna ali atonalna. Kot del procesa dela se lahko uporablja tudi sestavljena glasba ali pa aktivnost sestavljanja skladb ali instrumentalne

glasbe. Ker so pacienti v središču pozornosti, v analitični glasbeni terapiji ne ocenjujemo estetske kvalitete glasbenega izdelka (Wigram in sod., 2002).

To aktivno psihoterapevtsko metodo je leta 1970 razvila glasbena terapevtka Mary Priestley. Pacient si sam izbere instrumente, na katere igra pri glasbenih dialogih s terapevtom. Značilna je uporaba improvizacij, ki so neverbalne in simbolične. Pred improvizacijo se glasbeni terapevt in pacient dogovorita o simbolični temi, ki se nanaša na pacientov problem. Po improvizaciji se glasbeni terapevt in pacient o problemu pogovorita (Wigram in sod., 2002).

Glasbeni terapevt v analitični glasbeni terapiji deluje samostojno. Drugače pa je pri skupinski obliki dela, kjer po navadi delujeta dva glasbena terapevta, kjer eden prevzame vlogo vodilnega terapevta, drugi pa vlogo »koterapevta«. Tipična seansa se začne s pogovorom pacienta in glasbenega terapevta o tem, kar je pomembno za pacienta tukaj in sedaj, če je pacient zmožen verbalnega pogovora. Kot navdih za glasbeno improvizacijo nato ustvarita delovno temo, ki jo formulirata v igralno pravilo. Delovne teme pacient in glasbeni terapevt ne raziskujeta verbalno. Glasbeni terapevt je pacientu v oporo in skupaj z njim improvizira. Če je bilo prej določeno, lahko glasbeni terapevt igra v procesu analitične glasbene terapije določeno vlogo. Med seanso se lahko glasba razvije v različne smeri, z njo pa lahko začnemo tonalno ali atonalno. Med glasbenim improviziranjem se pogosto zgodi, da se pojavi nekoliko spremenjeno stanje zavesti, kar lahko pripomore k boljšemu razumevanju problema in ustvarjanju novih idej med igranjem glasbe. Terapevtova odgovornost je, da nadzoruje celoten potek glasbene terapije. Glasbeni terapevt mora podpirati pacientova močna čustva, ki jih izraža z igranjem. Pacient se lahko odloči, da bo igral sam (Wigram in sod., 2002).

## 5 RAZPRAVA

Glasba zapolnjuje pomemben del dneva večine ljudi. Postala je del našega vsakdanjika (Phaneuf, 2007; Ulbricht, 2013). Ljudje poslušajo glasbo, medtem ko opravljajo vsakodnevna opravila. Naše razpoloženje je velikokrat povezano z glasbo. Določene pesmi lahko v nas vzbudijo različna čustva, kot so sreča, žalost, umirjenost in energija. Strokovnjaki so glasbeno terapijo proučevali zato, da bi odkrili njeno uporabnost pri obvladovanju različnih bolezenskih stanj, kar ni nič nenavadnega glede na to, kakšen vpliv ima glasba na človekovo miselnost in dobro počutje. Glasbena terapija se uporablja za izboljševanje razpoloženja in anksioznosti, za kar obstajajo trdni znanstveni dokazi. Glasbena terapija lahko poveča večjo odzivnost na antidepresivna zdravila. Program glasbene terapije, ki se izvaja doma, ima lahko pri starejših depresivnih ljudeh dolgoročne rezultate. Glasbena terapija lahko privede do zniževanja srčnega utripa, dihanja, krvnega tlaka in izboljšanja razpoloženja pri depresivnih odraslih ženskah. Izkazala se je tudi kot pozitivna metoda za izboljšanje kvalitete spanja. Dokazano je, da lahko glasba izboljša kvaliteto, trajanje, večjo učinkovitost spanca, manj motenj spanca, manj dnevne disfunkcije, potreben je krajši čas, da človek zaspi. Koristi glasbene terapije lahko občutijo tudi mlajši otroci in stabilni nedonošenčki. Pri indukciji spanja ali sedaciji pri otrocih v postopku EEG testiranja je lahko glasbena terapija enako koristna kot kloralhidrat (Ulbricht, 2013). Ljudje se ne zavedajo glasbene moči in njenega delovanja na človeški organizem. Velikokrat ljudje glasbo jemljejo le kot sredstvo za sprostitev, vendar je njeno delovanje veliko bolj kompleksno. Glasba vpliva na naša čustva, tako da nas lahko pomiri ali vznemirja. Je vibracija, ki sodeluje z našim živčnim sistemom. V našem telesu spodbuja homeostazo in izboljšuje razpoloženje. Poslušanje glasbe v človeškem telesu spodbuja stanje kognitivne in čustvene relaksacije ter omogoča, da se mišice sprostijo. Glasba lahko pri človeku aktivira stanje strahu, veselja ali žalosti (Phaneuf, 2007).

Pri prakticiranju glasbene terapije so zelo pomembne veščine in teoretično znanje. Od glasbenega terapevta se zahteva, da je popolnoma predan glasbi ter ima željo, da bi jo uporabil kot medij za pomoč drugim. Povezava med glasbo in terapijo ni nova. Povezavo med glasbo in terapijo lahko zasledimo v raznih mitih, legendah in literaturi v zadnjih 2000 letih. Kot metoda zdravljenja je bila glasba uporabljena že v najbolj primitivnih družbah. Učinkovitost glasbene terapije dandanes pojasnjuje magija in znanost. Kadar pacient doživlja intenzivno jezo ali bes in se ne more izraziti z besedami, se lahko glasba uporablja kot neposredna oblika izražanja. Uporablja se tudi pri pacientih, ki zaradi organskih ali psiholoških vzrokov niso razvili verbalnega jezika. Glasbeno terapijo lahko uporablja kdorkoli, ne glede na to, koliko je fizično, kognitivno ali čustveno oslavljen. Za glasbeno terapijo je značilno govorjenje o glasbi in spremljajočih občutkih. To lahko pacientu in terapevtu omogoči, da razmišljata o tem, kaj lahko vsak trenutek posebej pomeni, ter da artikulirata svoje izkušnje. Za številne paciente tovrsten verbalni dialog tvori skupaj z glasbenim dialogom pomemben del terapevtskega procesa, čeprav se glasba sama po sebi ne more prevesti v besede (Smith, 2003).

Dandanes obstaja skoraj toliko glasbenih terapevtov kot vrst glasbene terapije. Glasbena terapija je zelo ustvarjalna in osebna umetnost. Pri izvajanju glasbene terapije je najbolj pomemben dvosmeren odnos med glasbenim terapevtom in pacientom. Glasba nudi



pacientom varnost, tako lahko izrazijo svojo stisko in strahove. Glasba se smatra kot medij, ki ima dostop do človekovega podzvestnega in čustvenega sveta. Zato se glasba uporablja v terapevtske namene. Pacientom nudi komunikacijo z okoljem in s soljudmi na najbolj naraven način. Sadove glasbene terapije lahko uživajo otroci, odrasli in starostniki, ki trpijo za določenimi fizičnimi, čustvenimi, psihološkimi ali duševnimi stiskami. Posamezne tehnike glasbene terapije so dandanes zelo uporabne za preventivno delo in sproščanje stresa (Inštitut Knoll, 2015).

Glasbena terapija kot intervencija zdravstvene nege je stroškovno dostopna in učinkovita metoda, ki bi jo medicinske sestre zlahka vključile v svoj delavnik. Problem pogosto nastaja zaradi pomanjkanja kadra in posledično prezaposlenosti medicinskih sester, predvsem pa zaradi nezainteresiranosti medicinskih sester za glasbeno terapijo ali pomanjkanja znanja medicinskih sester o glasbeni terapiji (Phaneuf, 2007). Prav bi bilo, če bi za medicinske sestre obstajalo izobraževanje o glasbeni terapiji in njenih pozitivnih lastnostih. Ob pregledu literature ugotavljamo, da je glasbena terapija enakovredna drugim negovalnim intervencijam, kot sta pomoč pri prehranjevanju in osebni higieni.

Glasbena terapija pri nas ni uzakonjena ali kako drugače zakonsko priznana. V mnogih drugih državah zdravniki glasbeno terapijo predpišejo kot metodo zdravljenja (Inštitut Knoll, 2015). Glasbena terapija je v drugih evropskih državah veliko bolj razvita kot pri nas, saj tam vlada večji interes po glasbeni terapiji, prav tako pa imajo v zdravstvu zaposlenega več kadra, kar pripomore k temu, da si medicinske sestre vzamejo več časa za tiste aktivnosti, ki niso del njihove rutine, hkrati pa pripomorejo k boljšemu zdravju in počutju. Zanimanje za glasbeno terapijo bi morali vzbuditi tudi pri naših zdravstvenih delavcih, saj bi tako lahko skrajšali čas hospitalizacije, zmanjšali bi stroške zdravljenja ter pacienta prikrajšali za marsikateri zdravstveno negovalni poseg. Za povečanje znanja o glasbeni terapiji bi lahko zdravstveni zavodi organizirali brezplačna izobraževanja za zdravstvene delavce, organizirali bi razne delavnice, predavanja. Na delavnicah bi jim lahko predstavili pozitivne učinke, ki jih ima glasbena terapija na paciente, in rezultate iz drugih evropskih držav, ki že uporabljajo glasbeno terapijo kot sredstvo, ki blagodejno vpliva na počutje pacienta. Tako bi jim poskušali spodbuditi zanimanje ter poučiti o metodah, ki se jih lahko medicinske sestre poslužujejo pri njihovem vsakodnevem delu s pacienti. Pomembno je, da prekinemo brezbržnost do glasbene terapije, ki je dandanes na žalost vsepovsod prisotna. Še vedno se namreč glasbena terapija smatra kot nekaj zabavnega, morda kot nekaj manjvrednega, kot aktivnost, ki se je udeležujemo v prostemu času, ne pa kot nekaj, kar bi lahko uporabljali kot resno zdravstveno negovalno aktivnost. Še vedno se namreč osredotočamo na rutinska opravila medicinske narave, glasbene aktivnosti pa so največkrat prezrte. Diplomirane medicinske sestre bi morale spodbujati zdravstvene delavce o pomembnosti izobraževanja o glasbeni terapiji. Pri svojem delu bi morale uporabljati šest opisanih načel avtorice Ruth McCaffrey (2002), saj so odlična priporočila za nadaljnje delo. Pomembno je tudi poučevanje pacientov o glasbeni terapiji. Poučiti jih moramo o pozitivnih učinkih, ki jih lahko ima glasbena terapija na njihovo bolezen. Paciente, ki so pripravljeni poskusiti z glasbeno terapijo v domačem okolju, je potrebno poučiti o metodah izvajanja (McCaffrey, 2002).

## **6 ZAKLJUČEK**

Zaključujemo, da je glasbena terapija zelo uporabna, vendar na žalost veliko premalo izkoriščena terapevtska aktivnost. Tega bi se morale zavedati predvsem medicinske sestre. S pomočjo glasbene terapije glasbeni terapevti pomagajo pacientom doseči določene terapevtske cilje. S tesnim sodelovanjem glasbenega terapevta in pacienta se med njima razvije pozitiven odnos in zaupanje, kar omogoča napredek ter pozitivne rezultate. Glasbeni terapevt nudi pacientu oporo v težkih življenjskih trenutkih ter mu z vsako seanso glasbene terapije posebej omogoča postopno napredovanje. Glasbena terapija služi pacientom kot medij za izražanje, tako lahko glasbenemu terapevtu zaupajo svoje strahove in bojazni. Pozitivne učinke glasbene terapije lahko uživamo vsi, saj njeni učinki obsegajo veliko več kot le prijetno poslušanje. Izkazala se je kot zelo učinkovita metoda pri lajšanju stresa in tesnobe. Dokazano je, da izboljšuje naše razpoloženje ter počutje. Čeprav jo večinoma uporabljamo za zdravljenje obolelih in invalidnih, lahko njene darove uživajo tudi zdravi ljudje. Nekateri posamezniki jo celo uporabljajo kot preventivno dejavnost. Izkazala se je kot učinkovita terapevtska intervencija pri pacientih, ki trpijo za duševnimi boleznimi, kardiovaskularnimi boleznimi, pri pediatričnih bolnikih, rakavih bolnikih, pri starejših ljudeh z demenco, pri zasvojenosti, pri fizično in razvojno oviranih pacientih in pri vrsti drugih bolezni. Menimo, da je glasbena terapija v zdravstveni negi v našem okolju premalo izkoriščena zdravstvena dejavnost. Pomembno je izobraževanje o glasbeni terapiji, saj jo bodo medicinske sestre le tako znale ceniti kot resno zdravstveno negovalno aktivnost in jo vključevati v načrte zdravstvene nege. V diplomski nalogi smo spoznali šest načel glasbenega poslušanja, ki bi jih morale vse medicinske sestre poznati in upoštevati, vendar dokler v praksi zdravstvene nege obstajajo številne ovire (npr. pomanjkanje kadra, znanja, nezainteresiranost in negativno prepričanje), se bo glasbena terapija kot intervencija zdravstvene nege težko uveljavila.

## 7 VIRI

- ALDRIDGE, D., 1993. *Music therapy research: A review of references in the medical literature* [spletni vir]. [Datum dostopa 21. 12. 2015]. Dostopno na: <http://mustherapy.narod.ru/mtreview.pdf>
- ALVIN, J., 1975. *Music therapy*. Basic Books.
- ANCIENT OLYMPICS 2012. *Training pentathletes* [spletni vir]. [Datum dostopa 1. 2. 2016] Dostopno na: <http://ancientolympics.arts.kuleuven.be/picEN/slides/P0198.jpg.html>
- AMERICAN MUSIC THERAPY ASSOCIATION, n. d. *Definitions and Quotes about Music Therapy* [spletni vir]. [Datum dostopa 23. 11. 2015]. Dostopno na: <http://www.musictherapy.org/about/quotes/>
- ASSOCIATION OF MUSIC AND IMAGERY, 1999. *Training Directory*. Philadelphia: AMI Publications.
- BRITISH ASSOCIATION FOR MUSIC THERAPY, n. d. *Music therapy and dementia – Bringing back the feeling of life* [spletni vir]. [Datum dostopa 10. 12. 2015]. Dostopno na: <http://www.bamt.org/Private/4967/Live/Music%20therapy%20and%20dementia.pdf>
- BONNY, H., 1990. Music and change. *Journal of The New Zealand society for music therapy*, letn. 12, št. 3, str. 5–10.
- BRUSCIA, K. E., 1998. *Defining Music Therapy. 2nd ed.* Barcelona Publishers.
- BUNT, L., STIGE, B. *Music Therapy: An art beyond words, second edition: An art beyond words* [spletni vir]. [Datum dostopa 20. 12. 2015]. Dostopno na: [http://books.google.si/books?id=PhhxAwAAQBAJ&pg=PA1&lpg=PA1&dq=what+is+music+art+exposed+in+the+background&source=bl&ots=IR5c\\_fx61p&sig=eFx9svjgDxfgnWIhs\\_EE\\_9BLXck&hl=sl&sa=X&ei=bnlvVNbiEIL8aJikgKAL&ved=0CFIQ6AEwBg#v=onepage&q&f=false](http://books.google.si/books?id=PhhxAwAAQBAJ&pg=PA1&lpg=PA1&dq=what+is+music+art+exposed+in+the+background&source=bl&ots=IR5c_fx61p&sig=eFx9svjgDxfgnWIhs_EE_9BLXck&hl=sl&sa=X&ei=bnlvVNbiEIL8aJikgKAL&ved=0CFIQ6AEwBg#v=onepage&q&f=false)
- CAROLL, D., 2011. *Historical roots of music therapy: A brief overview* [spletni vir]. Curitiba št. 2, str. 171–178. [Datum dostopa 10. 12. 2015]. Dostopno na: [http://www.fap.pr.gov.br/arquivos/File/extensao/Arquivos2011/NEPIM/NEPIM\\_Volume\\_02/Tra01\\_NEPIM\\_Vol02\\_HistoricalRoots.pdf](http://www.fap.pr.gov.br/arquivos/File/extensao/Arquivos2011/NEPIM/NEPIM_Volume_02/Tra01_NEPIM_Vol02_HistoricalRoots.pdf)
- CHLAN, L., 1995. Psychophysiologic responses of mechanically ventilated patients to music: A pilot study. *American Journal of Critical Care*, št. 4, str. 233–238.
- DARNLEY - SMITH, R., PATY, M. P., 2003. *Music Therapy* [spletni vir]. [Datum dostopa 1. 2. 2016]. Dostopno na: <http://site.ebrary.com/lib/uprsi/reader.action?docID=10218040>

- DUERKSEN, G. L., 2014. *The Grove Dictionary of American Music, 2nd edition* [spletni vir]. [Datum dostopa 9. 2. 2016]. Dostopno na: [http://www.oxfordmusiconline.com.ezproxy.lib.ukm.si/subscriber/article/opr/t114/e4637?q=music+therapy&search=quick&pos=3&\\_start=1#firsthit](http://www.oxfordmusiconline.com.ezproxy.lib.ukm.si/subscriber/article/opr/t114/e4637?q=music+therapy&search=quick&pos=3&_start=1#firsthit)
- EMORY, 2008. *When music helps the medicine go down* [Datum dostopa 1. 2. 2016]. Dostopno na: <http://whsc.emory.edu/home/publications/health-sciences/community-benefits/elderly/music.html>
- ETKIN, P., 1999. The use of creative improvisation and psychodynamic insights in music therapy with an abused child. *Clinical Applications of music therapy in developmental disability, pediatrics and neurology*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- FLEISCHMAN, A., 2003. *Les adeptes de heavy metal sont plus depressifs*. Universite de Montreal, letn. 38, št. 3.
- FRANK, J.M., 1985. The effects of music therapy and guided visual imagery on chemotherapy induced nausea and vomiting. *Oncological Nursing Forum*, letn.12, št. 5, str. 47–52.
- GOLDBERG, F., 1995. The Bonny method of guided and music. *The Art and science of music therapy*. London: Harwood Academic.
- HAJDINJAK, A., MEGLIČ, R., 2012. *Sodobna zdravstvena nega*. Ljubljana, Zdravstvena fakulteta.
- HARRIS, J., 2012. *Where did music therapy come from?* [spletni vir]. [Datum dostopa 10. 2. 2016]. Dostopno na: <http://topmusictherapist.com/history/>
- INŠTITUT KNOLL ZA GLASBENO TERAPIJO IN SUPERVIZIJO [spletni vir]. [Datum dostopa 10. 1. 2016]. Dostopno na: <http://www.institutknoll.eu/>
- INŠTITUT KNOLL ZA GLASBENO TERAPIJO IN SUPERVIZIJO, n. d. *Glasbena terapija z otroki* [spletni vir]. [Datum dostopa 10. 1. 2016]. Dostopno na: <http://www.institutknoll.eu/glasbena-terapija/glasbena-terapija-z-otroki/>
- INTERNATIONAL COUNCIL OF NURSING. *Definition of nursing* [spletni vir]. [Datum dostopa 14. 12. 2015]. Dostopno na: <http://www.icn.ch/about-icn/icn-definition-of-nursing/>
- KAUR, J. 2014. *Modify lifestyle. Music therapy – Proof that Music is a remedy*. [spletni vir]. [Datum dostopa 1. 2. 2016]. Dostopno na: <http://modifylifestyle.com/music-therapy-proof-music-remedy/>

- KUZMA, M. *Glasbeno terapevtska improvizacija* [spletni vir]. [Datum dostopa 14. 11. 2015]. Dostopno na: [file:///C:/Users/Marjeta/Downloads/URN-NBN-SI-doc-C36WP9HK%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Marjeta/Downloads/URN-NBN-SI-doc-C36WP9HK%20(1).pdf)
- LOOK AND LEARN, 2011. *David plays for king saul* [spletni vir]. [Datum dostopa 1. 2. 2016]. Dostopno na: <http://www.lookandlearn.com/blog/3169/david-plays-for-king-saul/>
- MCAFFREY, R., 2002. Music Listening as a Nursing Intervention: A Symphony of Practice. *Holistic Nursing Practice*, letn. 16, št. 3, str. 70–77.
- MCCRATY, R., BARRIOS – CHOPLIN, B., ATKINSON, M., TOMASINO, D., 1998. The effects of different types of music on mood, tension and mental clarity. *Alternative therapies and health and medicine*.
- NILLSON, U., 2010. *Music: A nursing intervention*. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, št. 10, str. 73–74.
- PEPELNJAK ARNERIĆ, M. *Glasbena terapija pri otrocih in mladostnikih z motnjami vedenja in osebnosti* [spletni vir]. [Datum dostopa 14. 12. 2015]. Dostopno na: [file:///C:/Users/Marjeta/Downloads/URN-NBN-SI-doc-C3TWYR3K%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Marjeta/Downloads/URN-NBN-SI-doc-C3TWYR3K%20(4).pdf)
- PHANEUF, M. *Music as a nursing intervention, not as crazy as it sounds* [spletni vir]. [Datum dostopa 20. 11. 2015]. Dostopno na: [http://www.infiressources.ca/fer/Depotdocument\\_anglais/Music\\_as\\_a\\_nursing\\_intervention-not\\_as\\_crazy\\_as\\_it\\_sounds.pdf](http://www.infiressources.ca/fer/Depotdocument_anglais/Music_as_a_nursing_intervention-not_as_crazy_as_it_sounds.pdf)
- ROY, M. n. d. *La musique atténue la douleur* [spletni vir]. [Datum dostopa 11. 11. 2015]. Dostopno na: <http://www.usherbrooke.ca/readaptation/>
- SABATELLA, P., 2004. *Improvisation in music therapy. Documentation of the Conference Improvisation in Music*. European Music Council. University of Cadiz, Faculty of Sciences Education, Puerto Real, Španija.
- SENIORS HELPING SENIORS, 2015. *How music therapy can affect seniors* [spletni vir]. [Datum dostopa 1. 2. 2016]. Dostopno na: <http://homecarebyseniorsnj.com/how-music-therapy-can-affect-seniors/>
- SGY QUARTERLY, N. D. *Music Therapy and Health*. [spletni vir]. [Datum dostopa 1. 2. 2016]. Dostopno na: <http://www.sgiquarterly.org/feature2013apr-14.html>
- SIEDLIECKI, S., L., GOOD, M., 2006. Effect of music on power, pain, depression and disability. *Journal of Advanced Nursing*, letn. 54, št. 5, str. 553–562.
- SLEIGHT, P., 2005. *La musique influence respiration, rythme cardiaque et pression arterielle*. Psychomedia.

- SMITH, D. R., 2003. Music therapy [spletni vir]. [Datum dostopa 10. 2. 2016]. Dostopno na: <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/music-therapy/book206985>
- STEINHARDT. *Music and Performing arts profession*. Welcome to music therapy [spletni vir]. [Datum dostopa 10. 12. 2015]. Dostopno na: <http://steinhardt.nyu.edu/music/therapy>
- HARRIS, J., 2009. *Where did music therapy come from?* [spletni vir]. [Datum dostopa 27. 1. 2016]. Dostopno na: <http://topmusictherapist.com/history/>
- ULBRICHT, C. 2013. *Music Therapy for Health and Wellness* [spletni vir]. [Datum dostopa 27. 1. 2016]. Dostopno na: <https://www.psychologytoday.com/blog/natural-standard/201306/music-therapy-health-and-wellness>
- VAAJOKI, A., KANKKUNEN, P., PIETILA, AM., VEHVILAINEN – JULKUNEN, K., 2011. Music as a nursing intervention: effects of music listening on blood pressure, heart rate, and respiratory rate in abdominal surgery patients. *Nursing Health Sci*, št. 4, str. 412–418.
- WIGRAM, T., NYGAARD PEREDSEN, I., OLE BONDE, L., 2002. *A comprehensive guide to Music Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- WORLD FEDERATION OF MUSIC THERAPY, 1996. *Definition of Music Therapy* [spletni vir]. [Datum dostopa 1. 2. 2016]. Dostopno na: <http://www.wfmt.info/Musictherapyworld/>
- ZACHARIAS, A., 2014 *Sites et Penn State. Music therapy* [spletni vir]. [Datum dostopa 1. 2. 2016]. Dostopno na: <http://sites.psu.edu/siowfa14/2014/10/24/music-therapy-2/>

## POVZETEK

Naloga obravnava glasbeno terapijo kot intervencijo zdravstvene nege. Ta tema je obravnavana, ker pri nas primanjkuje znanja o glasbeni terapiji nasploh. Namen diplomske naloge je odgovoriti na štiri raziskovalna vprašanja. Ta vprašanja so: *Kako in na kakšen način je mogoče uporabiti glasbeno terapijo kot intervencijo zdravstvene nege?*, *Katera zdravstvena stanja pacientov so pokazala pozitivne učinke glasbene terapije?*, *Kakšni so vplivi delovanja glasbene terapije na počutje pacientov?* in *Kateri so tisti načini, preko katerih medicinske sestre lahko vključujejo glasbeno terapijo v proces zdravstvene nege?*. V uvodu naloge je na kratko predstavljena glasbena terapija. V naslednjem poglavju je opisan namen diplomske naloge in zgoraj omenjena raziskovalna vprašanja. V nadaljevanju so opredeljene metode dela in materiali, ki smo jih uporabili. V poglavju *Rezultati* je opisana zgodovina glasbene terapije, podrobneje glasba v antiki, antični Grčiji, zgodnji krščanski dobi, renesansi in v dvajsetem stoletju. V tem poglavju je opisana glasbena terapija skozi vidike različnih avtorjev, opisane so definicije glasbene terapije, uporaba le-te kot intervencije v zdravstveni negi, učinek glasbene terapije na različna zdravstvena stanja, kot so psihiatrija, fizične in razvojne ovire, pediatrija, rak, zasvojenost, demenca, možganska kap, dihanje in krvni tlak, bolečina, nosečnost. V nadaljevanju je opisan vpliv glasbe na počutje pacientov, načini vključevanja glasbene terapije v proces zdravstvene nege, glasbena terapija v Sloveniji, modeli glasbene terapije in razprava. Med pregledom literature smo ugotovili, da je glasbena terapija zelo uporabna disciplina, ki pozitivno vpliva na vrsto bolezenskih stanj. Žal pa jo kot metodo zdravljenja tako medicinske sestre kot zdravniki premalo uporabljajo.

**Ključne besede:** terapija, glasba, zdravstvena nega, intervencija, modeli

## SUMMARY

This thesis deals with music therapy as a nursing intervention. We are dealing with this topic because of our lack of knowledge about music therapy in general. The aim of this thesis is to answer four research questions. These questions are: *How and in what manner it is possible to use music therapy as a nursing intervention?*, *Which diseases that patients have showed the positive effects of music therapy (indications)?*, *What are the effects of music therapy on patients' well-being?*, and *Which are the ways where nurses can include music therapy in the nursing process?*. In the introduction to the thesis there is presented an overview of music therapy. The following section describes the purpose of the thesis and the above-mentioned research questions. In the following methods and materials which have been used. The *Results* section describes the history of music therapy; in detail it describes the antiquity, ancient Greece, the early Christian era, the Renaissance and the twentieth century. This section describes the music therapy through the aspects of different authors, the definition of music therapy, the use of music therapy as an intervention in the health care, the effect of music therapy on various medical conditions, such as pediatrics, cancer, addiction, dementia, stroke, breathing and blood pressure, pain, pregnancy. In continuation it describes the impact of music on the wellbeing of the patient, methods of integration of music therapy in the process of nursing, music therapy in Slovenia, models of music therapy and discussion. During the review of the literature, it was found that music therapy is a very useful discipline which has positive effects on many diseases. Unfortunately, as a method of treatment it is very underutilized by both the nurses and doctors.

**Keywords:** therapy, music, nursing care, intervention



## **ZAHVALA**

Za pomoč pri izdelavi diplomske naloge se za strokovno usmerjanje in nasvete zahvaljujem mentorju mag. Mirku Prosenu, viš. pred. ter recenzentki doc. dr. Majdi Šavle za koristne pripombe. Prav tako se zahvaljujem lektorici Sari Pantelič. Nazadnje se moram zahvaliti tudi partnerici ter družini, ki so mi ves čas študija stali ob strani in me na tej poti podpirali.